

Vegetarisch Fit!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

Heilen mit Akupunktur

Wie sie wirkt und
wo sie hilft

Gefüllte Auberginen
Seite 24

Sommer-Trends 40 Rezepte

Gut gemixt
Shakes für heiße Tage

Feine Kost
Feinkostsalate im Test

Kochschule
Bunte Gemüseterrine

Eine Brise Süden
Kulinarischer Kurztrip
ans Mittelmeer

In Schale
Vitale Hülsenfrüchte

Raffinierte Snacks
Für den kleinen Hunger

Auf in den Garten
Menü mit frischem Gemüse





Natur ganz neu
entdecken!

Die Bio-Messe für Endverbraucher

25.-26. Oktober 2008 - Rhein-Main-Hallen - Wiesbaden

Faszinierende Produktwelten

Bio-Lebensmittel
Natürliche Schönheitspflege
Naturtextilien
Natürliches Wohnen
Bewusstes Reisen
Erneuerbare Energien

Umfassende Informationen

Direkter Kontakt zu den Experten der Biobranche,
Fachvorträge, Workshops, Events

www.bio-viva.de

Vorwort

Machen Sie mit!



Liebe Leserinnen und Leser,

ein Thema liegt mir in diesem Monat besonders am Herzen: das **Verbandsklagerecht für Tierschutzorganisationen**. Seit 2002 ist der Tierschutz als Staatsziel im Grundgesetz verankert. Doch bislang hat dies kaum merkbare Konsequenzen. Denn die Tiere können leider ihre Rechte selbst nicht einklagen. Das würde sich ändern, wenn Tierschutzorganisationen das Recht erhielten, stellvertretend für die Tiere zu klagen. Und dies geht nur über das Tierschutz-Verbandsklagerecht. Im Bundesland Bremen ist dies seit 2007 möglich. Nun steht im September im sächsischen Landtag die Entscheidung an, auch dort das Verbandsklagerecht einzuführen. Jetzt kommt es darauf an, den Politikern zu zeigen, dass eine breite Mehrheit der Bevölkerung dies unterstützt. Wie Sie sich aktiv beteiligen können, erfahren Sie auf **Seite 63**. Es wäre klasse, wenn viele von Ihnen mitmachen würden.

Und nun zu den kulinarischen Themen dieser Ausgabe. Passend zur Urlaubszeit laden wir Sie ein zu einer Reise rund ums Mittelmeer. **Ab Seite 18** finden Sie köstliche **mediterrane Gerichte** mit viel Sommergemüse und gesundem Olivenöl. Damit kommt garantiert Reisetimmung auf. Für die nötige Erfrischung an heißen Sommertagen sorgen die **selbst gemixten Sojadrinks** auf **Seite 54**. Das Besondere: Sie sind rein pflanzlich und kommen ganz ohne Milchprodukte aus. Wer zu dieser Jahreszeit lieber nur einen Snack zu sich nehmen möchte, sollte zur **Seite 38** blättern. Unsere Ideen für **kleine Gerichte**, die besonders gut an einem lauen Abend auf der Terrasse schmecken, werden Ihnen sicher gefallen. Um die „kleinen Schätze“ der vegetarischen Küche dreht es sich hingegen ab **Seite 26**. Denn die nährstoffreichen **Hülsenfrüchte** sollten möglichst häufig auf dem Speiseplan stehen. Für die nötige Abwechslung sorgen unsere kreativen Rezepte, die Linsen, Bohnen & Co. neu in Szene setzen. Sie haben noch nie mit Agar-Agar gekocht? In der **Kochschule** auf **Seite 36** zeigen Campus Culinarius, wie sich mit dem **pflanzlichen Geliermittel** eine raffinierte Terrine zubereiten lässt.

Rückenschmerzen, Allergien oder Migräne – das sind typische Beschwerden der heutigen Zeit. Effektive Hilfe bietet hier eine jahrtausendealte Heilkunst aus China: die **Akupunktur**. Lesen Sie ab **Seite 52**, warum die Therapie mit den Nadeln so erfolgreich ist und bei welchen Beschwerden sie sich sonst noch einsetzen lässt.

Ich wünsche Ihnen einen herrlichen Sommer!

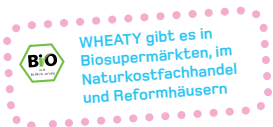
Herzliche Grüße
Ihre

Heide Körner

eat peace



Sehr gute Energie steckt in jedem WHEATY Produkt. Denn unser Bio-Weizen wächst ausschließlich in Mitteleuropa. Und hat in sich die ganze Kraft der Sonne getankt. Wenn Sie WHEATY Produkte kaufen, unterstützen Sie somit auch ökologisch und sozial sinnvoll regionale Kreisläufe, schonen damit den Regenwald und wahren Menschenrechte. »Bewusstes Genießen« bekommt so eine neue qualitative Dimension. WHEATY. The vegan way of love.




Wheaty
THE VEGAN WAY

38

Für den
kleinen Hunger



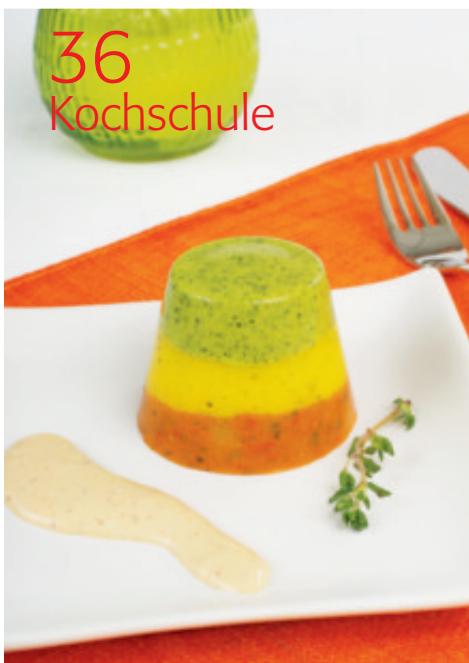
18

Eine Brieze Süden



36

Kochschule



52

Akupunktur



46

Feinkostsalate



Inhalt

Essen und Genießen

10 Menü des Monats

Auf in den Garten! Drei-Gänge mit frisch geerntetem Obst & Gemüse

18 Eine Brise Süden

Kulinarischer Kurztrip ans Mittelmeer
• italienisch, griechisch und spanische inspirierte Gerichte

28 Bestes in Schale

Hülsenfrüchte haben es in sich

38 Für den kleinen Hunger

Raffiniertes für Zwischendurch

54 Let's shake!

Himmlische Sojadrinks für den Sommer

56 Finaler Sommerfruchtetraum

Obstkuchen mit Kirschen, Aprikosen und Äpfeln

32 Bohne mit Starqualität

Köstliche Marmorbohnen aus der Türkei

Rubriken

6 Tipps & Trends

14 News

Neues aus Naturkostladen, Reformhaus, Supermarkt & Co.

16 Marktfresh

Brombeeren – die dunkle Leidenschaft

25 Gutes in der Küche

Seitan – delikates Pflanzenfleisch

33 Veggie-Quiz:

Genießerkörbe von Allos zu gewinnen

34 Küchenbasics

Eismaschinen

49 Küchennews

50 Wellness & Kosmetik

58 Leserforum

59 Impressum

60 Buchtipps

62 Tierseite:

- Karettschildkröte in Gefahr
- Tiere brauchen einen Anwalt

66 Rezeptverzeichnis

67 Vorschau & Herstellerverzeichnis

Gesundheit & Ernährung

46 Feine Kost

Vegetarische Feinkostsalate im Test
Varianten und wie sie schmecken

52 Pieckser für die Gesundheit

Akupunktur – wie sie wirkt und wo sie hilft

Spezial

36 Kochschule: Bunt gestreift

Gemüseterrine für die Sommerparty –
• Step-by-Step zubereitet

43 Sommerküche mit Tommy Schäfer

Leckeres Sommergericht vom
Starkoch & Gewinnspiel

44 Leckeres aus dem Schwarzwald

Der Naturbackwarenhersteller Mayka
im Portrait



10
Menü des Monats

Einkaufsratgeber von Greenpeace

Aufs richtige Holz setzen



Wer beim Einkauf Möbel aus dem falschen Holz wählt, fördert Urwald-Zerstörung und Klimawandel. Aus diesem Grund hat Greenpeace den Holzratgeber „Holz & Wald“ veröffentlicht. Darin sind die wichtigsten 36 Holzarten bewertet. Die beste Alternative zu Holz-Raubbau sind Hölzer aus nachhaltiger Forstwirtschaft, die das Siegel FSC tragen. Dieses Zertifikat bescheinigt eine ökologisch verträgliche und sozial gerechte Waldwirtschaft. Den Ratgeber gibt's kostenlos bei Greenpeace unter Tel.: 0 40/ 30 61 80 oder unter

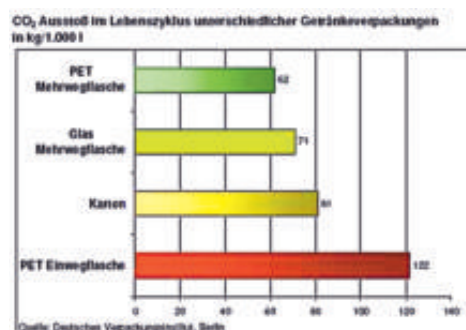
www.greenpeace.de/holzrecherche. Welche Anbieter FSC-Holz bzw. -Produkte führen, erfährt man unter www.fsc-deutschland.de



Salmonellen in Gemüse

Abwaschen reicht nicht aus

Ein Forscherteam hat entdeckt, dass Salmonellen nicht nur Fleisch, sondern auch Pflanzen infizieren können. Bereits drei Stunden, nachdem die Bakterien in Kontakt mit den Wurzeln kamen, waren sie in die Zellen feinsten Wurzelhaare eingedrungen. „Schon 17 Stunden später waren die inneren Zellschichten infiziert“, erklärt der Wissenschaftler. Die Salmonellen konnten demnach sämtliche Abwehrmechanismen der Pflanze erfolgreich umgehen. „Bisher galten Fleischprodukte und Pflanzen, deren Oberfläche mit verunreinigtem Wasser in Kontakt gekommen sind, als einzige Infektionsquelle“, so der Wissenschaftler. In Zukunft wird vermehrt darauf Wert zu legen sein, nicht nur bei der Bewässerung kein kontaminiertes Wasser, sondern auch keine mit Salmonellen verunreinigten organischen Dünger von Farmen mit Massentierhaltung zu verwenden. *pte*



Mehrwegflaschen

Klimaschutz kann so einfach sein

Laut Deutschem Verpackungsinstitut sind Mehrwegflaschen aus PET hinsichtlich ihres CO₂-Belastung am klimafreundlichsten. Die PET-Mehrwegflasche belastet die Umwelt um 50 Prozent weniger mit dem umweltschädlichen CO₂ als z. B. die PET-Einwegflasche. Auf dem zweiten Siegertreppchen stehen die Mehrwegflaschen aus Glas. Zur Berechnung der CO₂-Belastung sind Merkmale wie Herstellung, Transport und Wiederbefüllung/Recycling herangezogen worden. Insbesondere durch das Wiederbefüllen erreichen die Mehrwegflaschen diesen niedrigen CO₂-Wert. So können Mehrwegflaschen aus Glas bis zu 50 Mal und Mehrwegflaschen aus PET bis zu 25 Mal wiederbefüllt werden.

Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Peta / Steve Lee



06. September 2008 in Dortmund Veggie Street Day 2008

Unter dem Motto „Tierleidfrei und Spaß dabei“ findet am Samstag, dem 06. September 2008, in Dortmund auf dem Reinoldikirchplatz der dritte Veggie Street Day statt. Vegetarier und Veganer aus ganz Deutschland verwandeln an diesem Tag Dortmunds Innenstadt in ein Open-Air-Restaurant. Es gibt zahlreiche Stände mit vegetarischen und veganen Speisen, es werden aber auch tierversuchsfreie Kosmetik und lederfreie Schuhe angeboten. Ein Bühnenprogramm mit Musik und Kunst sorgt zusätzlich für Unterhaltung. Viele Informationsstände verschiedener Organisationen und ein Kinderprogramm machen das Angebot komplett. Veranstalter des Veggie Street Day sind „die Tierfreunde e.V.“ in Kooperation mit dem „Vegetarier-Bund Deutschlands“ e.V. (Vebu). Weitere Infos unter: www.veggie-street-day.de



Vegane Designer-Handtaschen aus Kanada

FÜR SIE ENTDECKT

Mit seinen trendigen Taschen hat das kanadische Label matt & nat bereits den nordamerikanischen Kontinent erobert. Das Besondere: Die Taschen sind vegan – weder Leder, Fell, Seide noch Schurwolle werden verwendet. Für Inder Bedi, der das Label 1997 in Montréal gründete, ist eine tierfreundliche Herstellung der Ware selbstverständlich. Für die Herstellung unserer Taschen muss kein Tier leiden, so der überzeugte Veganer. In Hollywood ist dies längst kein Geheimnis mehr. So schlenderten bereits Stars wie Charlize Theron, Natalie Portman oder Kim Basinger mit einer hippen veggie bag von matt & nat am Arm zu der einen oder anderen Party. Die Kollektionen sind nun auch im Onlineshop von www.peta.de und www.veganbasics.de zu erwerben.

Hausgemachtes Karamell-Popcorn

10 Stücke, ca. 20 Min. + 40 Min. Backzeit

500 g Popcorn-Mais • 1/2 Tasse ungesalzene Erdnüsse, kurz trocken angeröstet • 125 g Sojamargarine • 1 Tasse brauner Rohrzucker • 70 ml Ahornsirup (nach Geschmack mehr hinzufügen) • 1/2 TL Vanillepulver • 1/2 TL Salz

1. Popcorn nach Packungsanleitung in einem Topf zubereiten. Erdnüsse in einer Pfanne kurz trocken anrösten. Beides mischen. Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Eine große Backform flächig mit 1 TL Margarine bestreichen, dann beiseite stellen.
2. Übrige Margarine zusammen mit braunem Zucker und Ahornsirup bei mittlerer Hitze erwärmen, bis die Margarine voll-

ständig geschmolzen ist. Kurz aufkochen und für etwa 2 Min. vorsichtig köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

3. Unter die Margarine-Ahornsirup-Masse das Vanillepulver mischen. Masse gleichmäßig unter das Popcorn mischen. Popcorn sofort in die Backform füllen und ca. 45 Min. im Ofen backen, dabei regelmäßig wenden. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter www.peta.de.

VEGETARISCHE NAHRUNGSMITTEL

KEIN PFLANZLICH

vegan food

Bewusst ernähren mit
Seitan & Lupinen
Produkten

Leichte & Gesund

Probier-Paket zum
Vorteils-Preis
jetzt nur **€16.99**
Lieferung frei Haus

Ulmafit
vegetarische Nahrungsmittel
Postfach 2923 D-89019 Ulm
Tel: (0731) 940 926-0
Fax: (0731) 940 926-2
info@ulmafit.de
www.ulmafit.de

DER VEBU INFORMIERT

Neues Gesicht

Der Vebu hat ein neues Gesicht. Nicht nur das Logo ist frisch und jung gestaltet, auch der Internetauftritt, die Flyer sowie das Vebu-Magazin „natürlich vegetarisch“ tragen ein chices, trendiges Outfit. Der Grund: 100 Jahre ist es her, als sich in Dresden Vegetarier aus aller Welt fanden. Aus diesem Anlass erneuerte Christian Vagedes im Auftrag des Vegetarierbundes Deutschland (VEBU) das gesamte Erscheinungsbild des Vereins. Der vegan lebende Designer und Konzeptentwickler aus Oldenburg wurde übrigens kürzlich vom Bundeswirtschaftsministerium für den Designpreis der Bundesrepublik Deutschland 2009 nominiert. Unser Tipp: www.vebu.de



Tierrefugium Hanau

Vegetarisches Sommerfest

Das Tierrefugium Hanau feiert am 9. August 2008 ab 12 Uhr sein großes Sommerfest und lädt alle zum Mitfeiern ein. Es gibt ausschließlich vegetarisches Essen, eine Tombola, ein Kinderprogramm, zahlreiche Infostände und natürlich viele Tiere zu sehen. Das Tierrefugium Hanau erhielt 2007 den Tierschutzpreis der Mechthold-Stiftung für Tierschutz. Ausgezeichnet wurde damit das besondere Gnadenhofprojekt des Refugiums sowie seine vielfältige Arbeit für Not leidende Tiere. Seit 2005 kümmert sich das Tierrefugium Hanau um Tiere, die das Schicksal besonders getroffen hat. So finden dort zum Beispiel behinderte, alte oder auch schwerstmisshandelte Tiere ein neues Zuhause, in dem sie fürsorglich und mit viel Liebe gepflegt werden. Adresse: Tierrefugium Hanau, Am Neuwirtshaus 2, 63457 Hanau/ Großbauheim, Tel.: 0 61 81/ 9 45 68 50, www.tierrefugium-hanau.de.

Hustende Kinder

Honig als Betthupferl

Kinder mit Infekten der oberen Atemwege müssen nachts weniger husten, wenn sie vor dem Zubettgehen Honig bekommen. In einer Studie erhielten 105 Kinder Honig, ein Hustenmittel bzw. kein Hustenmittel. Die Honiggruppe schnitt in allen Punkten am besten ab: Das galt für die Häufigkeit und die Schwere des Hustens sowie die Schlafqualität von Kindern und Eltern. MMW 10/08



Interessante Studie

Müsli, damit's ein Junge wird

Eine englische Studie wertete die Essgewohnheiten von 740 Frauen aus, die zum ersten Mal schwanger waren. Dabei zeigte sich, dass die Frauen, die vor dem Zeitpunkt der Empfängnis mehr Kalorien zu sich nahmen und sich vielseitiger mit Vitaminen und Mineralstoffen ernährten, mehr Jungen zur Welt brachten. Hierbei stellten die Forscher für das Frühstücksmüsli eine signifikante Beziehung zur Mehrgeburt von Knaben fest. Je häufiger und regelmäßiger die Frauen Müsli aßen, desto wahrscheinlicher war die Geburt eines Sohnes. Es wird vermutet, dass sich das Scheidenmilieu abhängig von der Nährstoffaufnahme ändert und dies einen Effekt auf die Spermien hat. MMW 19/2008



Noch bessere Qualität

Olivensöl „denocciolato“

Ein Begriff aus der Welt der Olivenöl-Experten macht die Runde: denocciolato. „Denocciolato“ ist italienisch und heißt übersetzt: entsteint. Trägt ein Olivenöl diesen Zusatz, wurden vor dem Pressen der Oliven die Früchte entsteint. Nach Meinung von Olivenöl-Experten verändert dies das Öl positiv: Chemische Analysen zeigen, dass Öle entsteinter Oliven höhere Anteile an Antioxidanzien enthalten wie z. B. Polyphenole. Zudem fallen unerwünschte Enzyme weg. Olivenöl denocciolato gibt's z. B. von byodo im Naturkosthandel.



Sekundenschlaf – tödliche Gefahr

Weg vom Lenkrad!

25 Prozent aller Unfälle im Straßenverkehr sind auf Sekundenschlaf zurückzuführen. Typische Vorboten sind schwer werdende Augenlider, Gähnen, das sich kaum mehr unterdrücken lässt, leichtes Frösteln, Müdigkeit und Augenbrennen, ein trockener Mund sowie das Bedürfnis, die Nasenwurzel massieren zu müssen. „Wer diese Symptome spürt, sollte unbedingt sofort eine Pause machen“, warnt Dr. Gerhard Schillinger, Arzt beim AOK-Bundesverband. „Erst nach einer richtigen Schlafpause wird man wieder munter und fit für die Weiterfahrt“, so der Experte. Ungeeignet seien ein starker Kaffee, das Lautstellen der Musik oder das Öffnen des Fensters. „Schlafen, nur Schlafen hilft“, betont Schillinger.







**Natürlich...
schmeckt es besser**

Das Reformhaus in Ihrer Nähe
finden Sie hier:
www.reformhaus.de



Gut zu wissen

Wie viel Trinkgeld ist korrekt?

Der Hotelboy stellt die Koffer im Zimmer ab. Wieviel Trinkgeld ist nun angebracht? In Deutschland sind 0,50 bis 1 Euro pro Gepäckstück üblich. Das Zimmermädchen bekommt 1 bis 2,50 Euro pro Tag. Der Wagenmeister erhält 5 Euro, ein Portier für Problemlösungen 5 bis 25 Euro. In Deutschland sind 10 Prozent Trinkgeld fast überall richtig: im Hotel, im Restaurant (sofern keine „Service Charge“ auf der Rechnung ausgewiesen ist) und auch im Taxi. Ausnahme: In Sterne-Restaurants sind 5 bis 7 Prozent ausreichend – sonst disqualifiziert man sich als „neureich“ oder Banause. Restaurantbesitzer erhalten keinen Obolus, es sei denn als Dankeschön für das freundliche Servicepersonal. Übrigens: Trinkgeld ist immer freiwillig und zusätzlich. Man muss nichts geben, wenn der Service nicht zufriedenstellend war.

Waldmeisterbowle

Fruchtig-frischer Durstlöcher

Sommerzeit ist Bowlenzeit. Ein echter Klassiker unter den fruchtigen Mixgetränken ist die Waldmeisterbowle. Da dieses Kraut jedoch nur im Mai geerntet wird, lässt sich das Kultgetränk auch mit einem entsprechenden Tee zubereiten. So geht's:

Waldmeisterbowle (10 Gläser)

6 geh. EL Beeren-Waldmeister-Tee von Lebensbaum · 4–6 EL Akazienhonig · ca. 500 g frische oder TK-Himbeeren und Erdbeeren · nach Belieben: 500 ml Sekt

Beeren-Waldmeister-Tee mit 1,5 l kochendem Wasser aufgießen und 15 Min. ziehen lassen. Abgießen und Tee mit Akazienhonig süßen. Erkalten lassen. In den erkalteten Tee Himbeeren und Erdbeeren geben und ca. 3 Std. ziehen lassen. Nach Belieben mit Sekt auffüllen und servieren



Frisch geerntet

Ein idyllisches Plätzchen im Garten, ein Korb frisch geerntetes Gemüse und ein paar Beeren – damit lässt sich ein wundervoller und genussreicher Tag gestalten. Unsere Spitzenköche zeigen Ihnen, wie Sie ein traumhaftes Sommermenü mit heimischem Obst und Gemüse zaubern.

Vorspeise

Fenchelsülze an Gurken- Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

+ Gelierzeit

Pro Portion: ca. 203 kcal/

852 kJ, 3 g EW, 14 g F, 6 g KH

Terrine

1 Schalotte

2 Fenchelknollen

1 EL Maiskeimöl

1-2 g Safran

Meersalz

weißer Pfeffer

250 ml trockener Weißwein

500 ml klare Gemüsebrühe

3/4-1 TL Agar-Agar

Salat

1 Salatgurke

1/2 Bd. Radieschen

50 g Sauerrahm

1 EL Essig

Salz

Pfeffer

2 EL Distelöl

1. Für die Terrine Schalotte abziehen und fein würfeln. Fenchel putzen, etwas Fenchelgrün beiseite legen und Rest waschen. Die äußeren Schalen vom Fenchel ablösen und für die Deko bereithalten. Rest fein schneiden. Schalotte mit Fenchel in Maiskeimöl ca. 2 Min. anschwitzen. Safran und Fenchelgrün dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe angießen, salzen und pfeffern und das Ganze bei kleiner Hitze ca. 7 Min. köcheln lassen. Agar-Agar in die Masse rühren und ca. 2-3 Min. köcheln lassen. Masse anschließend in Gläser füllen und abkühlen bzw. gelieren lassen.



Alle Fotos: T. Pflüger

2. Für den Salat Gurke putzen, waschen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Gurke in kleine Stücke schneiden. Radieschen putzen, waschen, in Viertel und dann in Scheiben schneiden. Sauerrahm mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl unter den Sa-

lat mischen. „Fenchelpfeifen“ (s.o.) auf Teller setzen, Sülzen aus der Form stürzen, auf den „Fenchelpfeifen“ anrichten und mit Salat servieren.

Hauptspeise

Safran-Nudeln mit Kohlrabi-Mangold-Gemüse

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 786 kcal/

3290 kJ, 18 g EW, 31 g F, 99 g KH

4 Kohlrabi

200 g Blattmangold

1 Zwiebel

50 g Butter

250 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

500 g Nudeln

Salz

etwas Safran

250 g Cocktailtomaten

1 EL Olivenöl

1. Kohlrabi putzen, schälen und in Streifen schneiden. Mangold verlesen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter langsam erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Kohlrabi dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und in ca. 3-5 Min. weich dünsten. Mangold zum Kohlrabi geben und kurz durchschwenken. Sahne angießen und alles etwas einköcheln lassen.

2. Inzwischen Nudeln in kochendes Salzwasser geben, etwas Safran ins Kochwasser geben und nach Packungsanleitung al dente kochen.

3. Cocktailtomaten waschen und halbieren. In heißem Olivenöl kurz schwenken und zum Kohlrabi geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln auf Tellern anrichten und Kohlrabi-Mangold-Gemüse darauf verteilen.

Profi-Tipps

● Je nach Saison können Sie das Gericht auch mit anderem Gemüse zubereiten. Besonders lecker schmecken die Safran-Nudeln auch mit Spargel.

● Sie können die Nudeln auch selbst herstellen: Dafür 400 g doppelgriffiges Hartweizenmehl mit 200 ml Wasser, 1 TL Salz und etwas Safran vermischen und mit den Händen gründlich zu einem glatten, kompakten Teig verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, fügen Sie noch tropfenweise etwas



Wasser zu. Ist er zu weich, noch etwas Grieß unterkneten. Teig in Klarsichtfolie gewickelt ca. 1 Stunde ruhen lassen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Ein paar Min. antrocknen lassen, dann mit einem Messer in dün-

ne oder dickere Streifen schneiden. Nudeln in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe und Dicke der Pasta und beträgt etwa 1-3 Min.

Dessert

Bayerische Creme mit Waldbeeren und Pumpernickel

Für 4 Personen**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.****+ Abkühlzeit****Pro Portion: ca. 476 kcal/****1991 kJ, 7 g EW, 24 g F, 54 g KH**

250 g frische Waldbeeren

120 g Zucker

200 ml Sahne

2 Eigelb

1 Vanilleschote

200 ml Milch

1/2 - 3/4 TL Agar-Agar

50 g weiße Schokolade,

fein gerieben

80 g Pumpernickelbrot,

zerkrümelt

1. Beeren waschen, abtropfen lassen, 60 g Zucker drüberstreuen und beiseite Stellen, damit sich etwas Saft bildet.

2. Für die Creme Sahne steif schlagen. Eigelb mit restlichem Zucker schaumig rühren. Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen und Mark mit Milch zum Kochen bringen. Von der Kochstelle nehmen, Agar-Agar und Ei-Zucker-Masse einrühren. Wieder auf die Kochstelle stellen und unter weiterer Hitzzufuhr rühren, bis die Masse etwas bindet.

3. Masse durch ein feines Sieb gießen, erkalten lassen und kurz vor dem Stocken geschlagene Sahne und weiße Schokolade unterheben.

4. Hälfte der Pumpernickelkrümel in vier Gläser verteilen. Hälfte der Creme in die Gläser füllen, Beeren darauf verteilen und

mit restlicher Creme bedecken. Übrige Pumpernickelkrümel darüber streuen und servieren.

Tipp

Sie können statt Pumpernickel auch dunkles Roggenvollkornbrot verwenden.



Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

Kontakt: Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinaris.de



Jetzt die neue Ausgabe

Ab 17.06.2008
im Zeitschriftenhandel

kreativ
Journal

Freuen Sie sich auf folgende Themen in dieser Ausgabe:

MEER & MEHR



16 Kreativ Journal 408

Strandflair im Wohnzimmer

Wohnraum-Deko im maritimen Stil

Das Windlicht zieren maritime Accessoires wie Perlmutter-Fische und Strasssteine. Auf oder besser im „Fischernetz“ finden sich außerdem Schmuck-Schneckenmuscheln sowie Wachs- und Acrylhalperlen. Die verschiedenen Dekostücke werden in das Netz eingewoben, gehängt oder geklebt.

Der Spiralhänger ist eine stimmungsvolle Raumdéko, die ganz leicht selbst zu gestalten ist.

Die Deko-Elemente von Rayher Hobby (einen Händler in Ihrer Nähe finden Sie unter www.rayher-hobby.de) sind in verschiedenen Formen – rund, quadratisch, als Schmetterling, Herz und Fisch – erhältlich. Dank der je zwei vorgebohrten Löcher sind die Elemente ideal für Hänger, Girlanden oder auch Schmuck.

Material mit ANFANGSSTREIFEN auf Seite 12

17 Kreativ Journal 408

MODERN DESIGN

PAPER ART



54 Kreativ Journal 408

Es werde Licht!

Teelicht-Hänger in Blumenoptik

Die Rollen-Rohlinge gibt es fertig zu kaufen. Mit buntem Papierflee nach Belieben beklebt, geben sie eine stimmungsvolle Deko-Idee im Raum oder Fenster.

Der Windlichthalter „Style“ macht seinem gewählten Materialnamen alle Ehre. Die eingebundene Trompetenblüten-ranke verleiht dem Licht eine besonders romantische Note.

Tipps von Sonja Meyer: „Sie können statt eines Teelichts auch ein batteriebetriebenes Windlicht von HobbyFun in die Gestaltung einbeziehen. Damit haben Sie eine angelegte, dauerhaft schöne Beleuchtung!“

Die selbstklebenden Windlichthalter auf Papierflee andrücken, Überstände abschneiden. Draht mit Perlen als Aufhängen an der Folie befestigen.

Material mit ANFANGSSTREIFEN auf Seite 12

55 Kreativ Journal 408

Sommerbunt: Kette mit Blümchen aus Schmuckmasse • **Bezaubernde Lampenperlen:** Halsketten mit böhmischen Perlen • **Funkelnde Eleganz:** Ketten und Ohrhänger mit Chatons • **Seaside:** Scrap-Layout mit maritimen Motiven • **So Clear:** Scrapseite mit Mobilefolie und Acrylfarbe • **Beach Beads:** Kette und Anhänger mit Perlen-Quaste • **Strandflair im Wohnzimmer:** Deko im maritimen Stil • **Toller Talk:** Tierfiguren und mehr aus Speckstein • **Buntes Blumenmobile:** Dapierte Papierblumen • **La vie en rose:** Kette und Haarklammern mit Organza-Rosen • **Nimm Platz!** Dekorierte Bier-tischgarnitur • **Enamel & More:** Perlen emaillieren und ätzen • **My Birthday Book:** Geburtstagsbuch für 2009 • **Mein Kalender:** Kalender für 2009 • **Es werde Licht!** Teelicht-Hänger in Blumenoptik • **Alles Gute:** Gestempelte Karten zum Geburtstag • **Viva Las Vegas:** Gescrappter Reisekoffer • **Wilde Ordnungshüter:** Schreibtisch-Set mit Designpapieren • **Exotischer Drachen:** Wandschmuck aus Papier

Liebe Kreative!

Das Kreativ Journal ist seit vielen Jahren eine der beliebtesten und erfolgreichsten Zeitschriften zu den Themen Basteln, Gestalten und Dekorieren. Getreu dem Motto „Immer eine Idee voraus!“ präsentiert Ihnen das Heft sechs Mal im Jahr die aktuellsten Bastel-Trends.

Auf jeweils 68 Seiten erwarten Sie in jedem Heft viele exklusive Modelle mit den neuesten und trendigsten Materialien. Ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene garantieren ein leichtes Nacharbeiten. Der große Vorlagebogen mit Zeichnungen in Originalgröße ermöglicht es, direkt mit dem Gestalten loszulegen – mühsames und eventuell kostenpflichtiges Vergrößern der Motive entfällt. Daneben finden Sie in jedem Heft interessante neue Produkte, Szene-Informationen und aktuelle Bücher.

Neugierig geworden? Dann fragen Sie doch einmal bei Ihrem Zeitschriftenhändler nach dem Kreativ Journal!





Feurig & scharf

Drei neue pikante Würzsoßen hat Zwergenwiese im Sortiment: „Hot Chili Sauce“, „Pfeffer Sauce“ und „Zigeuner Sauce“. Sie sind sehr pikant und schmecken prima zu gebratenem Tofu oder Seitan, zu Frühlingsrollen sowie zu Bratkartoffeln und Gegrilltem. Obendrein sind die Soßen vegan und werden aus besten Bio-Zutaten hergestellt. *Im Bioladen 220-ml-Flasche für 1,99 €*

Einzigartiger Genuss

Für Schokofans ist dieser Riegel ein Muss: „Schoki Caramel Split“ von Alnatura. Stück für Stück zergeht die Schweizer Vollmilch-Schokolade langsam auf der Zunge. Der zarte Schmelz und die Honig-Karamell-Splitter lassen Naschkatzen ganz auf ihre Kosten kommen. Vorsicht Suchtgefahr!

Im Supermarkt und Alnatura-Filialen 100-g-Riegel für 1,85 €



Himmlisch gut

Mit der neuen „Pistazien Eiscreme“ ver-süßt das italienische Familienunternehmen Rachelli den Sommer. Das Bio-Eis ist cremig und schmeckt durch den hohen Pistazien-Anteil intensiv nach Pistazie. Zudem wird der Sommergenuss aus Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau hergestellt. Das Eis enthält keinerlei künstliche Zusatzstoffe, ist glutenfrei. *Im Supermarkt und Bioladen 125-ml für 1,69 €*



Süßes aus Getreide

Eine ganz besondere Spezialität hat Arche Naturküche im Sortiment: Dinkelsirup. Er schmeckt süß und hat eine dezente Karamellnote. Dinkelsirup ist ideal zum Kochen und Backen. Besonders gut eignet er sich zum Abrunden von Suppen, Soßen und Gemüsegerichten. Auch als milde Süße für Waffeln, Gebäck und Kuchen ist er vortrefflich. Der süße Sirup schmeckt aber auch köstlich pur auf Reiswaffeln und Brot. *Im Bioladen 400-g-Glas für 4,95 €*



Mit Biss

Sehr lecker, knusprig und locker im Biss, das ist der neue Amaranth-Zwieback von Allos. Durch die Beigabe von Amaranth ist er besonders nährstoffreich und bekömmlich zugleich. Er schmeckt pur und eignet sich auch für die Zubereitung von herzhaften oder süßen Snacks. Tipp: Unwiderstehlich mit Schafskäsecreme. Das Rezept dafür steht auf der Verpackung. *Im Bioladen 270-g-Packung für 2,99 €*



Quark ohne Milch

Eine leckere Auswahl an Joghurts und -Desserts auf Sojabasis gibt es bereits seit einiger Zeit. Ab sofort sind auch zwei quark-ähnliche Zubereitungen von Heirler mit von der Partie: „Der andere Genuss wie Fruchquark Vanille“ und „Der andere Genuss wie Fruchquark Mango“. Die Desserts werden ganz ohne Milch hergestellt und sind daher für Menschen mit Laktoseintoleranz sowie Veganer bestens geeignet. Sie schmecken fast wie richtiger Quark und sind ausgesprochen cremig. *Im Reformhaus.*

Bio vom Löwen

Hundert Prozent Bio gibt es ab sofort auch von Löwensenf. Die neue Würzpaste hat einen vollen Geschmack und ein mildes Aroma. „Löwensenf Bio mittelscharf“ eignet sich prima zum Dippen für Grillwürste und zum Zubereiten von Dressings. *Im Supermarkt.*



Asiatische Genüsse

Mit den Fertigsoßen der neuen Asia-Linie von Naturata kommt im Nu asiatisches Flair auf den Tisch. Würzig und fruchtig

schmeckt die indische Variante „Curry-Sauce Madhya Pradesh“. Mit ihrem würzig-scharfen Aroma erinnert die „Kokos-Sauce Chiang Mai“ an thailändischen Genuss. Süß-sauer, wie es die Chinesen mögen, ist die „Wok-Sauce Jiangmen“. Die Fertigsoßen stellen zusammen mit Reis oder Nudeln eine komplette Mahlzeit dar. Sie werden aus frischem Gemüse schonend zubereitet. *Im Bioladen 350-ml-Glas für 2,99 €.*

granoVita

Die Vielfalt des Sommers

– ganz leicht genießen

- ✓ Joghurtfrische Brotaufstriche
- ✓ Ideal auch als Dip
- ✓ Mit Magermilchjoghurt zubereitet
- ✓ Cholesterinfrei
- ✓ Viele köstliche Sorten



Brombeere

Dunkle Leidenschaft

Wenn der Sommer seinem Höhepunkt entgegengeht, beglückt uns eine dunkle Schönheit: die Brombeere. Sie steckt voller Magie und zieht jeden in ihren Bann, der einmal von ihr kostet. Lassen Sie sich von der aromatischen Beere verzaubern – es lohnt sich!



Der Genuss von Brombeeren ist schon seit der Jungsteinzeit verbreitet. Im Mittelalter waren die dunklen Früchte fester Bestandteil des Aberglaubens. Im mittelalterlichen Aberglauben spielten die dunklen Früchte eine große Rolle. Ein Brombeerzweig sollte vor Geistern und Hexen schützen. War der Sommer mit vielen Brombeeren gesegnet, glaubte man, es folge ein strenger Winter. Heute schätzt man das Obst vor allem wegen seines leckeren Aromas und der vielseitigen Verwendbarkeit.

Eng verwandt

Brombeeren sind eng verwandt mit den Himbeeren. Genau wie diese sind sie streng genommen gar keine Beeren, sondern Sammelsteinfrüchte. Sie bestehen aus vielen winzigen Früchten, die jeweils einen Samenkern besitzen und traubenartig auf einem zapfenförmigen Fruchtboden sitzen. Im Gegensatz zu ihren roten Verwandten löst sich bei den Brombeeren der Fruchtboden nicht aus der reifen Frucht heraus, sondern bleibt darin stecken.

Brombeersorten variieren von Schwarz-Violett bis Dunkelrot. Es existieren viele Mischformen wie die Loganbeere, eine Mischung aus europäischer und amerikanischer Brombeere, oder die Boysenbeere, ein Mix aus Loganbeere und Himbeere.

Gesunder Genuss

Brombeeren enthalten eine Fülle an bioaktiven Pflanzenstoffen, vor allem so genannte Carotinoide und Flavonoide. Sie wirken anti-

oxidativ, das heißt sie fangen freie Radikale ab, die sonst Zellen und Gewebe schädigen würden. Dadurch können sie sogar vor Krebs schützen. Außerdem versorgen die dunklen Beeren den Körper mit vielen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Küchenpraxis

Einkaufen: Brombeeren sollten beim Kauf möglichst dunkel, leicht glänzend und unverseht sein. Pappschälchen mit Flecken lieber stehen lassen, sie weisen auf matschige Früchte hin! Transportieren Sie die sensiblen Beeren oben auf Ihrer Einkaufstasche. Sie dürfen nicht gedrückt werden!

Lagern: Brombeeren möglichst direkt nach dem Einkauf verzehren! Wer die kleinen Leckerbissen noch ein bis zwei Tage aufbewahren möchte, sollte sie ungewaschen auf einem flachen Teller ausbreiten und mit Folie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Zubereiten: Verzichteten Sie wenn möglich darauf Brombeeren zu waschen. Nur wenn sie schmutzig sind oder aus konventionellem Anbau stammen, in ein Sieb geben und kurz in Wasser tauchen.

Verwenden: Wer die leckeren Beeren nicht nur roh essen mag, kann sie auch zur Zubereitung von Konfitüre, Gelee, Kompott, Fruchtsoße, Kuchenbelag oder Likör verwenden.



Foto: Fotolia

Genießer-Tipp

Brombeerlikör Fruchtiger Tropfen

Um einen leckeren Brombeerlikör herzustellen, benötigen Sie **200 g reife Brombeeren**, **150 g weißen Kandis**, **1 Zimtstange** und **0,7 l Korn**. Brombeeren waschen, gut abtropfen lassen, mit dem Kandis und der zerbrochenen Zimtstange in Flaschen füllen. Mit Korn aufgießen und ca. 6 - 8 Wochen durchziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, in Flaschen füllen und gut verschließen. Likör noch einige Wochen an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Sommer-Rezepte mit Brombeeren

Rezepte für 4 Personen bzw. 4 Gläser à 250 ml

Brombeer-Smoothie

500 g Brombeeren verlesen, wenn nötig in ein Sieb geben und kurz in Wasser eintauchen. Abtropfen lassen. Mit **1 TL Zitronensaft**, **1 EL Puderzucker** und **1/2 P. Vanillezucker** in der Küchenmaschine pürieren. **800 ml Milch**, **2 EL Sahnequark** und **6 Kugeln Vanilleeis** darunter mixen, bis eine schaumige Flüssigkeit entsteht. **100 ml Sahne** mit **1/2 P. Vanillezucker** steif schlagen. Smoothie in Gläser füllen und mit Sahne und Brombeeren garniert servieren.

Brombeer-Baiser-Kuchen

Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Für den Boden aus **200 g Mehl**, **100 g Butter**, **75 g Zucker**, **1 Ei** und **1 TL Backpulver** einen Mürbeteig kneten. Teig ausrollen, in eine Springform (26 cm) legen und im Backofen ca. 20 Min. backen. Temperatur des Backofens auf 150°C (Umluft 130°C) reduzieren. Für den Belag **3 Eiweiße** mit **70 g Zucker** zu steifem Schnee schlagen. **2 TL Speisestärke** und **500 g Brombeeren** unterheben. Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Nochmals ca. 30-35 Min. backen.

Brombeer-Konfitüre

1 kg Brombeeren verlesen. Bei Bedarf mit einem Sieb kurz in eine Schüssel mit Wasser eintauchen und abtropfen lassen. Früchte fein pürieren und durch ein Sieb streichen. **1 kg Gelierzucker (1:1)** unterrühren. Püree zum Kochen bringen und Saft von **1 Zitrone** unterrühren. Mindestens 4 Min. sprudelnd kochen lassen und heiß in Gläser füllen. Fest verschließen und ca. 5 Min. kopfüber hinstellen.

Mittelmeerküche

Eine Brise Süden

Wer schon einmal in Italien, Griechenland oder Südfrankreich war, wird sich sicher an das tolle Essen erinnern. Schon beim Gedanken daran läuft einem das Wasser im Munde zusammen und man träumt vom letzten Urlaub. Unsere herrlichen Gnocchi, aromatischen Pasta oder gefüllten Auberginen laden Sie ein auf einen kulinarischen Kurztrip ans Mittelmeer.





Foto: Mondamin

Gnocchi mit Gorgonzola-Tomaten-Soße

Gelingt leicht

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 1092 kcal/ 4586 kJ, 28 g EW, 65 g F, 100 g KH

2 Lauchzwiebeln
1 EL Öl
200 ml Sahne
1 TL Gemüse-Bouillon
3 EL klassische Mehlschwitze, hell, z. B. von Mondamin
100 g Gorgonzola
30 g getrocknete Tomaten
Salz, Pfeffer
500 g Gnocchi
3 EL Pinienkerne
einige Rucolablätter zum Garnieren

Min. kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, Käse klein würfeln, zufügen und schmelzen lassen. Tomaten in feine Streifen schneiden und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gnocchi nach Anleitung zubereiten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Gnocchi und Soße auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen und grob geschrotetem Pfeffer bestreuen und mit Rucola garniert servieren.

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden und im heißen Öl kurz anbraten. Sahne, 200 ml Wasser und Gemüse-Bouillon zufügen und aufkochen.

2. Mehlschwitze einrühren und 1



Foto: Mondamin

Pastasauce „Ratatouille“

Fruchtig & lecker

Für 3 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 148 kcal/ 617 kJ, 3 g EW, 8 g F, 16 g KH

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprika
250 g Zucchini
2 EL Olivenöl
350 g Tomaten
200 ml Gemüse-Bouillon
2-3 EL Fix Soßenbinder, hell, z. B. von Mondamin
getrockneter Rosmarin
Salz
Pfeffer
etwas Zucker

würfel zugeben und mitdünsten. Tomaten waschen, Strunk entfernen, halbieren und klein schneiden. Tomatenstücke und Gemüse-Bouillon zum Gemüse geben und zugedeckt ca. 5 Min. bei schwacher Hitze schmoren.

3. Topf von der Kochstelle nehmen und Soßenbinder einrühren. Soße aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. kochen lassen. Pastasauce mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls klein würfeln.

2. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf im heißen Olivenöl hell dünsten. Paprika- und Zucchini-

Tipp
Schmeckt lecker zu Penne-Nudeln.





Foto: Mondamin

Mediterrane Zitronen-Pasta

Schlemmergericht

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 693 kcal/ 2899 kJ, 24 g EW, 20 g F, 102 g KH

250 g Bandnudeln
Salz
1 Schalotte
1-2 Lauchzwiebeln
1/2 unbehandelte Zitrone oder
1 Limette
1 EL Keimöl
300 ml Milch
1 TL Bio Gemüse-Bouillon
1 EL Crème fraîche
1-2 EL Fix Soßenbinder, hell,
z. B. von Mondamin
1-2 EL Pinienkerne
2 EL frische Kräuter, z. B. Zitro-
nenmelisse, Thymian oder Basi-
likum

1. Nudeln in reichlich kochen-
dem Salzwasser bissfest garen.
In einem Sieb abgießen und ab-
tropfen lassen.

2. Schalotte abziehen und fein
hacken. Lauchzwiebeln putzen,

waschen und in Ringe schnei-
den. Zitronenschale abreiben
und den Saft auspressen. Scha-
lotte in einem Topf im heißen
Keimöl dünsten. Milch zufügen
und aufkochen. Gemüse-Bouil-
lon und abgeriebene Zitronen-
schale zufügen. Crème fraîche
unterrühren und Soßenbinder
einrühren. Lauchzwiebeln dazu-
geben und bei schwacher Hitze
ca. 1 Min. kochen.

3. Pinienkerne in einer Pfanne
ohne Fett anrösten. Soße mit
Salz, Pfeffer und 1-2 EL ausge-
presstem Zitronensaft ab-
schmecken. Nudeln mit der
Soße anrichten, mit Pinienker-
nen und Kräutern bestreuen.



Foto: Alnatura

Pilz-Risotto

Traditionell

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 487 kcal/ 2039 kJ, 14 g EW, 61 g F, 19 g KH

300 g Pilze (z. B. Champignons,
Austernpilze)
1/2 Bd. Lauchzwiebeln
4 EL Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
Sojasoße
300 g Risotto-Reis, z. B. von
Alnatura
100 ml Weißwein
1 l klare Gemüsebrühe
50 g Parmesan, frisch gerieben
1 EL Butter

1. Pilze und Lauchzwiebeln
putzen und in feine Scheiben
bzw. Ringe schneiden. 2 EL Oli-
venöl in einer Pfanne erhitzen,
die Hälfte der Lauchzwiebeln
darin andünsten. Pilze hinzufü-
gen und braten. Mit Meersalz,
Pfeffer und einigen Tropfen Soja-
soße pikant abschmecken.

2. Restliches Olivenöl in einem
Topf erhitzen und die andere Häl-
fte der Lauchzwiebeln anbraten.
Reis einstreuen und unter ständi-
gem Rühren glasig dünsten.

3. Mit Weißwein ablöschen und
ohne Deckel köcheln lassen. Reis
knapp mit Gemüsebrühe be-
decken und diese unter Rühren
bei milder Hitze verdampfen las-
sen. Vorgang wiederholen, bis
der Reis gar ist (Kochzeit ca. 20-
25 Min.). Pilze, 2/3 des gerieben-
en Parmesans und Butter vor-
sichtig unters Risotto heben. Nach
Belieben mit Pfeffer nachwürzen
und mit restlichem Käse bestreut
servieren.

Tipp

Risotto vor dem Servieren mit 1
Bund grob gehacktem Rucola
bestreuen.



Ricotta-Rucola-Nocken mit Tomatensoße

Dauert seine Zeit

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 10 Min. Kühlzeit

Pro Portion: ca. 469 kcal/ 1960 kJ, 24 g EW, 25 g F, 38 g KH

250 g Rucola
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl, z. B. von Bertolli
250 g Ricotta (ersatzweise Schichtkäse)
100 g Parmesan, gerieben
2 Eier
120 g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
250 g Tomatensoße

1. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. 200 g Rucola mit Knoblauch kurz darin dünsten, bis der Salat zusammengefallen ist. Abkühlen lassen und fein hacken.

2. Ricotta, Parmesan, Eier und

Mehl verrühren. Erkaltenen Rucola evtl. abtropfen lassen und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Salzwasser in einem weiten Topf erhitzen. Aus der Ricottamasse mit zwei Esslöffeln 20 kleine Nocken abstechen und ins kochende Salzwasser geben. Bei schwacher Hitze 10-15 Min. gar ziehen lassen.

4. Pastasauce in einem Topf erhitzen. Ricotta-Rucola-Nocken herausnehmen, abtropfen lassen und mit der Soße und restlichem Rucola servieren.

Tipp

Dazu schmeckt Blattsalat mit viel frischem Basilikum.

Ebly-Pfanne „Modena“

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 448 kcal/ 1877 kJ, 18 g EW, 21 g F, 47 g KH

250 g Weizen,
z. B. Ebly
Sonnenweizen
Salz
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
450 g TK-Blattspinat
100 ml Gemüsebrühe
200 g Kirschtomaten
3-4 EL Pesto Genovese
80 g Parmesanhobel

1. Weizen nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Schalotte abziehen, in halbe Ringe schneiden und in erhitztem Öl andünsten. Spinat dazugeben und ebenfalls andünsten. Brühe angießen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.

2. Tomaten waschen, halbieren, mit Weizen und Pesto unter die Weizenpfanne mischen und kurz

mit erhitzen. Parmesanhobel darüberstreuen, leicht anschmelzen lassen und nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

Rezepttipp

Sie können das Pesto auch selbst zubereiten: **4 Knoblauchzehen** abziehen und grob hacken. Mit **40 g Pinienkernen** und **1 Msp. Salz** im Mörser zermahlen. **2 Bd. Basilikum** waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, in Streifen schneiden und zur Paste in den Mörser geben. **2 EL Olivenöl** zufügen und alles fein zerreiben. **70 g Parmesan** fein reiben und nach und nach in die Kräuterpaste einarbeiten. **90 ml Olivenöl** langsam unter die Masse rühren. Pesto mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



Foto: Alnatura

Bruschetta Aubergine

Veganer Snack

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 324 kcal/ 1357 kJ, 7 g EW, 44 g F, 13 g KH

1 Ciabatta
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 große Aubergine
Meersalz
Pfeffer
etwas Aceto Balsamico,
z. B. von Alnatura
2 EL Blatt Petersilie, gehackt

1. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Ciabatta in Scheiben schneiden und Backofen einige Min. knusprig rösten. Knoblauch abziehen, halbieren und Ciabatta damit kräftig einreiben. Anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln.

2. Aubergine putzen, waschen und fein würfeln. Restliches Olivenöl erhitzen, Aubergine darin weich dünsten. Übrig gebliebenen Knoblauch pressen, zu den

Auberginenwürfeln geben und mit Meersalz, Pfeffer und Essig abschmecken. Blatt Petersilie unterrühren. Brotscheiben damit belegen.

Info

Die Aubergine ist botanisch gesehen eine nahe Verwandte der Tomate, jedoch keine Südamerikanerin. Heimat des Nachtschattengewächses ist Indien. Heute spielt sie gerade in der Mittelmeerküche eine große Rolle. Tipp: Auberginen sollte man immer garen, sie eignen sich nämlich roh nicht wirklich zum Verzehr.



Foto: Alnatura

Bruschetta Classic

Aromatische Vorspeise

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 266 kcal/ 1114 kJ, 7 g EW, 44 g F, 7 g KH

1 Ciabattabrot
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
3 Fleischtomaten
1 Handvoll Basilikumblätter
Meersalz, z. B. von Alnatura
Pfeffer

1. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Ciabatta in Scheiben schneiden und im Backofen einige Min. knusprig rösten. Knoblauch abziehen, halbieren und Ciabatta damit kräftig einreiben. Anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln.

2. Fleischtomaten waschen, Strunk entfernen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Basilikum grob hacken und zu den Tomaten geben. Mit Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Brotscheiben damit belegen.

Info

Bruschetta ist eine italienische Vorspeise. Dabei handelt es sich um frisch geröstete Brotscheiben, die mit Knoblauch eingerieben werden. Als Belag auf die knusprigen Scheiben kommen häufig gewürfelte Tomaten und Basilikum zum Einsatz. In der Toskana wird es mit pane sciocco, ungesalzenes Brot, zubereitet und heißt Fettunta.





Bruschetta Olive-Artischocke

Herzhaft

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 331 kcal/ 1386 kJ, 7 g EW, 44 g F, 14 g KH

1 Ciabattabrot
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1/2 Glas grüne Oliven, z. B. von Alnatura
100 g Artischockenherzen aus der Dose
1 Lauchzwiebel
Meersalz
Pfeffer
Oregano

mit restlichem Olivenöl mischen. Mit Meersalz, Pfeffer und Oregano abschmecken und auf das Brot geben.

Info

Sie sind das Nonplusultra der Mittelmeerküche: Oliven. Man findet sie sowohl in spanischen, italienischen als auch griechischen Gerichten. Wegen ihrer Bitterkeit sind die Steinfrüchte roh nicht genießbar. Erst nach mehrmaligem Einlegen in Wasser, sind sie zum Verzehr geeignet. In Öl eingelegte Oliven sind ohne weitere Konservierungsstoffe sehr lange haltbar.



1. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Ciabatta in Scheiben schneiden und im Backofen einige Min. knusprig rösten. Knoblauch abziehen, halbieren und Ciabatta damit kräftig einreiben. Anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln.
2. Artischocken und Lauchzwiebeln fein hacken. Oliven, Artischocken und Lauchzwiebeln

Weizenpfanne „Ricotta e Parmigiano“

Schnell & einfach

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 497 kcal/ 2082 kJ, 24 g EW, 22 g F, 51 g KH

je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
2 EL Speiseöl
250 g Weizen, z. B. Ebly Sonnenweizen
1-2 EL gekörnte Brühe
250 g Ricotta
2 EL italienische TK-Kräuter
Salz, Pfeffer
100 g Rucola
80 g Parmesan

schmecken. Rucola waschen und putzen, Parmesan in grobe Stücke hobeln. Weizen-Pfanne mit Ricottacreme und Rucola servieren. Parmesanhobel als Topping darüberstreuen.

Info

Ricotta ist ein italienischer Frischkäse. Eine Ricotta-Spezialität ist der italienische Ricotta al forno, ein gebackener Frischkäse. Unter seiner Kruste hat er einen schnittfesten, bröckeligen Teig. Im Geschmack erinnert er an rauchigen Käsekuchen. Besonders gut schmeckt der Käse mit etwas frischem Gemüse oder Brot als kleine Mahlzeit.

1. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Weizen und Paprika dazugeben und andünsten. 400 ml Wasser angießen, Brühe einstreuen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.
2. Ricotta mit Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer ab-



Foto: Kölln

Moussaka

Griechischer Klassiker

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Min. + 40-45 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 671 kcal/ 2810 kJ, 57 g EW, 28 g F, 36 g KH

3 Zwiebeln
120 ml Pflanzenöl
500 g fertiges Veggi-Hack
75 g Haferflocken, z. B. Köllns
Echte Kernige
2 EL Tomatenmark
1/2 TL Zimt, gemahlen
Jodsalz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
200 ml Gemüsebrühe
500 g Auberginen
500 g Kartoffeln
200 ml Vollmilch
3 Eier
3 EL Kefalotiri (griechischer
Hartkäse)
3 Tomaten

1. Zwiebeln abziehen, würfeln und in 2 EL Pflanzenöl glasig dünsten. Veggi-Hack zugeben und anbraten. Haferflocken sowie Tomatenmark unterrühren. Mit 1 Messerspitze Zimt, Salz, Pfeffer und klein gehackten Rosmarinnadeln würzen. Mit Brühe

ablöschen und ca. 20 Min. bei geringer Hitze garen.

2. Auberginen putzen, waschen, längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und salzen. Kartoffeln schälen, ebenfalls längs in Scheiben schneiden und ca. 5-10 Min. in kochendem Wasser vorgaren.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auberginen mit Küchenpapier abtupfen, im restlichen Pflanzenöl portionsweise von beiden Seiten anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Milch mit Eiern verquirlen, Käse untermischen und mit Salz, Pfeffer sowie restlichem Zimt würzen. In eine flache Auflaufform nacheinander Kartoffeln, Auberginen sowie Veggi-Hack schichten. Mit verbleibenden Auberginen sowie in Scheiben geschnittenen Tomaten bedecken, mit Eiermilch übergießen und backen.



Foto: Gaea

Gefüllte Auberginen

Schmecken nach Urlaub

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 90 Min.

Pro Portion: ca. 330 kcal/ 1380 kJ, 6 g EW, 29 g F, 11 g KH

500 g Auberginen
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Walnusskerne
2 Tomaten
1 kleiner Zweig Rosmarin
5 EL Olivenöl, z. B. Kalamata
Olivenöl von Gaea
100 g rote Paprika-und-Ziegen-
käse-Soße aus dem Glas
2 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer, Rosenpaprika

1. Auberginen putzen, waschen, der Länge nach halbieren, aushöhlen, dabei rundherum einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Fruchtfleisch würfeln.

2. Für die Füllung Zwiebeln abziehen, vierteln, in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, hacken. 70 g Walnusskerne grob hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen, halbieren, entkernen. 1/2 Tomate in 8 Spalten schneiden, Rest würfeln. Rosma-

rin abspülen, trockentupfen. Etwas zum Garnieren beiseite legen. Vom Rest die Nadeln abstreifen, hacken.

3. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch darin ca. 5 Min. andünsten. Auberginenwürfel, Tomatenwürfel, Walnüsse, Rosmarin zu den Zwiebeln geben, ca. 3 Min. darin erhitzen. Soße und Paniermehl unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken.

4. Auberginenhälften mit Küchenpapier von innen trockentupfen. Füllung hineingeben, Tomatenspalten und restliche Walnusskerne darauf verteilen.

5. Restliches Olivenöl in eine flache Auflaufform geben, Auberginenhälften mit der dunklen Seite nach unten in die Form legen. Im Backofen ca. 40-50 Min. garen. Vor dem Servieren mit restlichem Rosmarin garnieren.



Foto: M. Anselm

Seitan

Delikates Pflanzenfleisch

Das, was hier so aussieht wie Fleisch, ist Seitan – ein rein pflanzliches Produkt. Es lässt sich prima zu Schnitzeln und Gulasch verarbeiten. Wer also eine Alternative zu Fleisch sucht, sollte ihn einfach mal probieren.

Gyros-Pfanne

1 Person, ca. 25 Min.

150 g fast durchgegarnte Pellkartoffeln • 1 Zwiebel • 1/4 Stange Lauch • 2 EL Olivenöl • 100 g Kidneybohnen aus der Dose • 200 g Seitan-Gyros, z. B. „Wheat-Gyros“ von Topas • Salz • Pfeffer • Paprikapulver • etwas feingehackten Dill



Foto: Topas

1. Kartoffeln pellen und würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne langsam erhitzen. Zwiebeln und Lauch darin kurz andünsten. Bohnen abtropfen lassen und mit Kartoffeln zugeben.

2. Seitan-Gyros unterheben. Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Mit Dill garniert servieren.

Tipp

Servieren Sie dazu gefüllte Weinblätter und saure Sahne als Dip!

Aus Fernost

Seitan stammt aus Asien. Dort ist das rein pflanzliche Erzeugnis seit gut einem Jahrtausend bekannt. Um das eiweißreiche Traditionsprodukt hat sich in Asien eine eigene Kochkultur entwickelt. In der westlichen Welt ist Seitan das Fleischersatzprodukt schlechthin, denn er ähnelt dem Fleisch in Konsistenz und Aussehen. Im Geschmack ist er eher neutral und muss daher gewürzt werden. Gegenüber dem Fleisch hat Seitan mehrere Vorteile. Er ist cholesterin- und fettfrei. Zudem ist das so genannte „vegetarische Steak“ besonders eiweißreich. Es enthält sogar 20 Prozent mehr Protein als Rinderfilet.

Aus dem Weizen

Beim traditionell hergestelltem Seitan wird aus Weizenmehl Stärke und Kleie herausgewaschen. Dabei erhält man eine zähe, klebrige Masse, das Gluten, auch Klebereiweiß genannt. Traditionalisten verarbeiten es anschließend mit Sojasoße, Algen und Ingwer zu Seitan. Mittlerweile haben sich auch in Deutschland einige Firmen auf die Produktion des Pflanzenfleisches spezialisiert. Einige von ihnen produzieren Seitan auf althergebrachte Weise. Andere hingegen verwenden als Ausgangsbasis Weizeneiweißpulver. Im Unterschied zur traditionellen Herstellung wird der gewonne-

ne Teig nicht in Lake gekocht, sondern gleich mit verschiedenen Zutaten vermischt.

Große Produktvielfalt

Im Naturkostladen ist Seitan pur oder in Lake im Glas erhältlich. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Weiterentwicklungen. Neben Aufschnitt, Bratschnitten und Würstchen stehen in den Regalen von Bioläden auch Burger, Schnitzel, Spieße und Gulasch auf Seitan-Basis bereit. Besonders für Vegetarier sind diese Produkte eine tolle Alternative zu anderen fleischanalogen Produkten, wie etwa aus Lupinen oder Tofu.

Küchenpraxis

Einkaufen: Seitan bekommen Sie im Bioladen z. B. von Topas und Viana als Stück und von Arche und Terrasana im Glas. Je nach Hersteller sind die Produkte hinsichtlich Geschmack und Konsistenz unterschiedlich.

Zubereiten: Seitan lässt sich wie Fleisch verwenden. Sie können ihn heiß anbraten, schmoren, kochen, grillen und sogar panieren. Berücksichtigen Sie, dass einige Produkte bereits mit Sojasoße gewürzt sein können!



„Wheat meat Chili con Carne“ von Ulmafit ist herzhaft gewürzt und mit scharfer Note. Es schmeckt besonders lecker zu Brot oder Reis. Erhältlich unter www.ulmafit.de



Verschiedene rein pflanzliche Aufschnitte und vegetarische Würstchen auf Seitan-Basis gibt's von Topas im Bioladen.



Seitan im Glas gibt's von Arche Naturküche im Bioladen. Die Scheiben sind abgeschmeckt mit Sojasoße, Kombu-Algen und Rosmarin.



Erbsen, Bohnen & Co.

Bestes in Schale

Hülsenfrüchte sind sehr gesund und sollten daher so oft wie möglich auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern viel Eiweiß und jede Menge hochwertige Kohlenhydrate. Noch dazu lassen sie sich recht vielseitig verwenden.



Aus der Hülse

Hülsenfrüchte sind die Samen von Schmetterlingsblütlern. Wie der Name schon verrät, kommen die kleinen Racker aus der Hülse. Dazu gehören unter anderem Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen. Es gibt weltweit mehr als 12 000 Arten.

Hülsenfrüchte haben es in sich

Da Hülsenfrüchte sehr gesund sind, sollten sie so oft wie möglich auf dem Speiseplan stehen, genauer gesagt, etwa zwei- bis dreimal die Woche. Für Vegetarier sind sie besonders wegen ihres hohen Eiweißgehaltes wichtig. In getrockneten Bohnen beispielsweise stecken 21 Gramm Eiweiß, ebenso viel wie in der gleichen Menge Hühnchen. Proteine sind vor allem wichtig für den Muskelaufbau. Zudem stärken sie das Herz und schützen vor Erkältungskrankheiten. Daneben liefern Linsen und Co. jede Menge Energie in Form von Kohlehydraten. Diese sind obendrein hochwertiger als die aus Weißmehl und Zucker. Hülsenfrüchte liefern auch jede Menge Ballaststoffe. Vor allem Bohnen enthalten davon reichlich. Ballaststoffe machen nicht nur lange satt, sie halten auch die Verdauung auf Trab, binden Giftstoffe im Körper und führen diese über den Darm ab. Je nach Art versorgen Hülsenfrüchte den Körper außerdem mit verschiedenen Vitaminen wie A, B1 und B2 sowie E

und Folsäure. Auch Kalzium, Kalium und Eisen kommen in einigen von ihnen vor.

Pflanzliches Eiweiß

Pflanzliches Eiweiß wird vom Körper nicht so gut verwertet wie tierisches. Der Grund: Tierisches Eiweiß gleicht in seiner Zusammensetzung den Aminosäuren des körpereigenen Eiweißes. Allerdings hat pflanzliches Eiweiß den Vorteil, dass negative Begleitstoffe wie Purine und Cholesterin nicht enthalten sind. Pflanzliche Proteinquellen sollten bei einer vegetarischen Ernährung daher in höheren Mengen aufgenommen werden. Pflanzliches Eiweiß kann zudem um vieles hochwertiger sein, wenn man es mit anderen eiweißhaltigen Lebensmitteln kombiniert, wie etwa Hülsenfrüchte mit Getreide.

Küchenpraxis

Einkaufen: Achten Sie beim Einkauf auf eine gleichmäßige Farbe! Die Hülsenfrüchte sollten zudem eine einheitliche Größe haben. Ist dies nicht der Fall, haben sie einen unterschiedlichen Reifestatus. Schwarze Flecken und Löcher sowie Mehlspuren auf dem Verpackungsboden deuten auf Schädlingsbefall hin. Wenn's schnell gehen soll, können Sie auch zu Konserven greifen. Frische TK-Sojabohnen gibt's darüber hinaus im Supermarkt.

Lagern: Bewahren Sie getrocknete Hülsenfrüchte in einem fest verschlossenen Behälter und an einem trockenen, kühlen und lichtgeschützten Ort auf! So verderben sie nicht und Vitamine, Eiweiß und Mineralstoffe bleiben besser erhalten. Gekochte Hülsenfrüchte halten sich im Kühlschrank ca. fünf Tage in einem fest verschlossenen Gefäß. Sie können gekochte Bohnen & Co. auch bis zu drei Monate einfrieren.

Zubereiten: Waschen Sie getrocknete Hül-senfrüchte vor der Zubereitung gründlich! Anschließend müssen sie in Wasser einge-weicht werden (Dauer nach Packungsanga-be). Die Ausnahme sind Linsen. Je nach Sor-te brauchen Sie diese vorab nicht unbedingt einweichen. Hülsenfrüchte müssen Sie an-schließend noch gar kochen. Das dauert je nach Sorte zwischen 45 Minuten und zwei Stunden. Salzen Sie erst nach Garende, sonst werden die Früchte nicht gar!

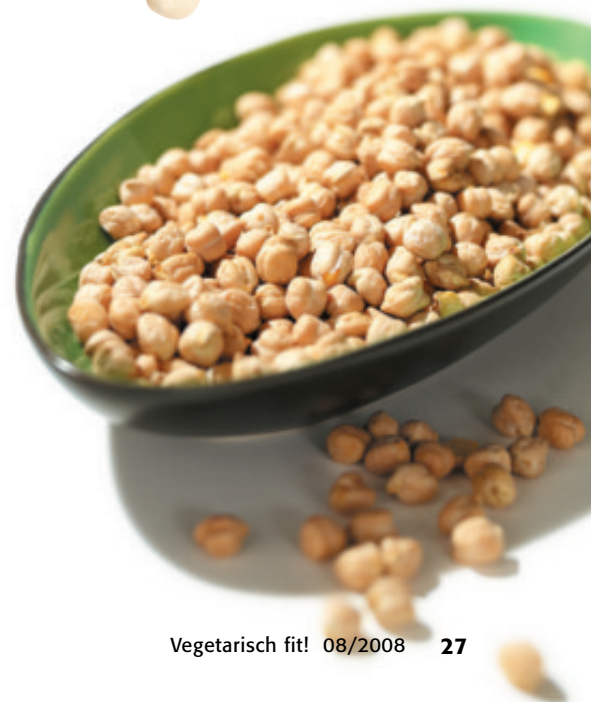




Foto: Oatly

Bohnensalat mit Honig-Dijonsenf-Dressing

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 236 kcal/ 990 kJ, 8 g EW, 16 g F, 13 g KH

400 g Kidneybohnen
aus der Dose
150 g Kenia-Bohnen
(junge Prinzessbohnen)
Meersalz
1/2 rote Zwiebel
1/2 rote Paprika
schwarzer Pfeffer, frisch
gemahlen
70 g Mizuna (Japanischer Salat,
ersatzweise Rucola)

Dressing

1 TL Honig-Dijonsenf
1 TL Apfelessig
50 ml Rapsöl
3 TL Hafersahne, z. B. Oatly
Cuisine
Meersalz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Kidneybohnen gut abspülen und abtropfen lassen. Kenia-Bohnen putzen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen.

2. Inzwischen Zwiebel abziehen

und hacken. Paprika putzen, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Beides mit den noch warmen Bohnen und den Kidneybohnen mischen, salzen und pfeffern. Auf vier Teller verteilen.

3. Salatblätter putzen, waschen und trockenschleudern und portionsweise auf dem Salat arrangieren.

4. Für das Dressing Senf und Essig verrühren, Öl und anschließend Hafersahne mit einem Schneebesen unterschlagen, bis die Soße eine dickliche Konsistenz bekommt. Salzen und pfeffern und mit dem Salat servieren.

Info

Ganz jung und zart gepflückte Prinzessbohnen kommen meist aus Kenia und werden deshalb auch Keniabohnen genannt.

Sandwich mit gegrilltem Gemüse

Tolle Variante

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 15 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 786 kcal/ 3296 kJ, 27 g EW, 10 g F, 142 g KH

Gemüse

1 Paprika
1/2 rote Zwiebel
150 g Patissons (kleine Gartenkürbisse) oder ersatzweise Zucchini
6 Kirschtomaten
1 TL Rapsöl
Meersalz
Pfeffer, frisch gemahlen

Bohnenpaste

400 g weiße Bohnen aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 Prise Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer
3-4 TL Hafersahne, z. B. Oatly Cuisine

Außerdem

4 Ciabattabrote
gemischte Salatblätter oder Sprossen

mischen, gleichmäßig mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Vorsichtig etwas durchmischen und im Backofen ca. 15 Min. rösten, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

2. Für die Bohnenpaste Bohnen in ein Sieb schütten, abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und hacken. Bohnen und Knoblauch im Mixer zu einem groben Püree verarbeiten, Gewürze und Hafersahne beim Pürieren einarbeiten.

3. Brot halbieren und die Schnittflächen leicht tosten. Eine Hälfte jedes Brotes mit der Bohnenpaste bestreichen und mit etwas Gemüse und einigen Salatblättern oder Sprossen nach Belieben belegen. Salzen, pfeffern und nach Bedarf die zweite Brothälfte darauflegen.



1. Backofen auf 225°C (Umluft 205°C) vorheizen. Gemüse putzen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer flachen Auflaufform



Foto: Oatly

Gemüseintopf

Schmeckt nach Urlaub

Für 4 Personen

Zubereitungszeit:

ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 250 kcal/

1050 kJ, 6 g EW,

14 g F, 18 g KH

400 g Kichererbsen

aus der Dose (Abtr. 240 g)

400 g rote und hellgrüne

Spitzpaprika

1 kleine Aubergine

6 Tomaten

2 Knoblauchzehen

3 Stiele Basilikum

5-6 EL Olivenöl,

z. B. von Gaea

Salz

Pfeffer

1 l Gemüsebrühe

2 EL Weinessig

Basilikum zum

Garnieren

1. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen, in Ringe schneiden. Aubergine und Tomaten putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Basilikum waschen, Blätter abzupfen.

2. 4 EL Olivenöl erhitzen. Auberginenwürfel darin anbraten, Knoblauch zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Zutaten zufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 12 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer, restlichem Olivenöl und Essig abschmecken. Portionsweise mit Basilikum garniert servieren.

Tipp

Dazu schmeckt Fladenbrot.





Foto: iglo

Apfel-Sellerie-Salat mit Sojabohnen

Knackig & leicht

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 2 Std. Kühlzeit

Pro Portion: ca. 160 kcal/ 668 kJ, 8 g EW, 5 g F, 22 g KH

2 Äpfel
2 EL Zitronensaft
1/4 Sellerieknolle
70 g Möhren
200 g TK-Sojabohnen, z. B. von iglo vivactiv
1 EL Crème légère
2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer

1. Äpfel schälen, entkernen, in feine Streifen schneiden oder raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen.

2. Sellerie und Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. Restliche Zutaten zu einer Soße vermischen und Gemüse unterrühren. Anschließend den Salat für ca. 2 Std. kalt stellen.

3. Salat in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Als Garnierung eignen sich Walnüsse und frische Kresse hervorragend.



Foto: iglo

Sojabohnen-Ravioli in Safransoße

Ausgefallene Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 507 kcal/ 2121 kJ, 15 g EW, 24 g F, 58 g KH

Ravioli

100 g TK-Sojabohnen, z. B. von iglo vivactiv
100 g Morcheln
2-3 Schalotten (40 g)
25 g TK-Knoblauch-Duo
25 g Petersilie, 2 EL Butter
1 EL scharfes Paprikapulver
4 EL Weißweinessig
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
2 Eigelb, 20 g Maisstärke
16 Wan-Tan Blätter (Asialaden)

Soße

1/4 l Gemüsebrühe
1/8 l Sahne
1 P. Safran (0,14 g)
6 EL Balsamico-Essig
1 EL Maisstärke
Salz, Pfeffer, Koriander

1. Sojabohnen laut Anleitung auf der Packung zubereiten, einige Bohnen beiseite legen, Rest mit

einem Mixer pürieren.

2. Morcheln und Schalotten waschen, fein hacken. Zusammen mit Knoblauch und der Petersilie in Butter anschwitzen, Sojabohnenpüree beimeingen und mit Paprikapulver, Weinessig, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Eigelb und etwas Maisstärke binden und kalt stellen.

3. Wan-Tan Blätter mit Eigelb bestreichen, mit der Masse befüllen, gut zudrücken und im Salzwasser für 2 Min. leicht köcheln.

4. Zutaten für die Soße vermischen, aufkochen und ca. 10 Min. einkochen. Abschmecken, mit etwas Maisstärke binden und mit Koriander verfeinern.

5. Ravioli in der Soße durchschwenken, mit ganzen Sojabohnen garnieren und rasch servieren.

Austernpilzpfanne mit Kurkuma-Ingwer-Soße

Köstlicher Gaumenschmaus

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 205 kcal/ 857 kJ, 8 g EW, 10 g F, 29 g KH

80 g rote Linsen

800 g Austernpilze

2 Bd. Lauchzwiebeln

1 walnussgroßes Stück Ingwer
(ersatzweise 1 TL Ingwerpulver)

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

2-3 TL Kurkuma (ersatzweise Curry)

400 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

4 gehäufte EL Soßenbinder,

z. B. Fix Soßenbinder für Gemüse
von Mondamin

einige Spritzer Zitronensaft

1. Linsen mit reichlich Wasser bedeckt
ca. 4-5 Min. kochen. Austernpilze putzen,
mit einem feuchten Tuch abreiben und
klein schneiden. Lauchzwiebeln putzen,

abspülen und in lange Stücke schnei-
den. Ingwer schälen und grob hacken.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
Lauchzwiebeln darin kurz anbraten. Aus
der Pfanne nehmen und beiseite stel-
len. Austernpilze und Ingwer ins Bratfett
geben und 3-5 Min. braten. Mit Salz
und Pfeffer würzen. Kurkuma darüber
stäuben, Gemüsebrühe und Sahne an-
gießen und aufkochen. Soßenbinder
einrühren und ca. 1 Min. kochen lassen.

3. Linsen abgießen und unterrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft
abschmecken. Lauchzwiebeln locker
untermischen und zugedeckt ca. 2-3
Min. ziehen lassen.

Tipp

Reichen Sie dazu Reis!



Foto: Mondamin

Vitaquell

NEU!

Bio Feinkost- salate von Vitaquell



mit Genuss-
Garantie!

✓ cholesterin-
und eifrei

✓ laktosefrei

✓ glutenfrei

✓ delikat auf Brot und als Beilage

✓ frei von künstlichen Farb-, Aroma-
und Konservierungsstoffen

Fauser Vitaquell
22506 Hamburg
info@vitaquell.de
www.vitaquell.de



bewusst gesund genießen

Marmorbohne

Bohne mit Star-Qualität



Gäbe es eine Casting-Show für die ideale Bohne –

die Marmorbohne hätte sicher die besten Chancen auf den ersten Platz zu kommen.

Bühne frei für den Star unter den bauchigen Hülsenfrüchten.

Bohnen sind meist einfarbig – entweder weiß, rot oder schwarz. Nicht so die Marmorbohne. Sie besticht schon durch ihr Äußeres: Weiß, von braun-roten Farbtupfern durchzogen, marmoriert eben, ist sie ein echter Hingucker.

Seltene Sorte

Bei dieser besonders schönen Bohne handelt es sich um eine seltene Sorte. Leider geraten viele dieser alten Bohnenarten in Vergessenheit und niemand baut sie mehr an. Doch Davert stieß im Rahmen seiner vielen Einkaufsprojekte zufällig auf diese interessante Bohnensorte. Begeistert von ihren äußeren und inneren Eigenschaften, lässt sie der Naturkosthersteller nun in kleinen Mengen in der Türkei für sich anbauen.

Bleibt in Form

Marmorbohnen gehören zur Familie der Weißen Bohnen und sind wie alle Bohnensorten sehr nahrhaft, vielseitig in der Verwendung und wohlschmeckend. „Die Marmorbohne ist einfach köstlich. Sie hat einen ganz wunderbaren Eigengeschmack, der Gewürze fast überflüssig macht“, so Sigrid Ahrens, Leiterin des Produktmanagements bei Davert. „Die Spezialität schmeckt besonders aromatisch, fein würzig und ist im Inneren weich und cremig. Sie zerfällt beim Kochen nicht, sondern wird fast doppelt so groß und bauchig. Außerdem behält sie nahezu ihre schöne Färbung.“

Mediterrane Küche

Aufgrund ihres attraktiven Äußeren ist die Marmorbohne ideal für alle Gerichte, in

denen sie im Mittelpunkt steht. So bietet sie sich an für köstliche Bohnensalate, Antipasti und Tapas wie beispielsweise mit Feta und Olivenöl. Da sie trotz des Kochens in Form bleibt, ist sie auch prima geeignet für Suppen und Eintöpfe.

Grundrezept

Marmorbohnen ca. 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen und ca. 40-50 Min. garen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.



Davert Marmorbohnen gibt's nur im Naturkostfachgeschäft sowie in Bio-Supermärkten. 500-g-Packung, ca. 2,49 €.

präsentiert von Davert



Foto: Davert Mühle

Bohensalat „Mediterran“

Für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 60 Min. + 12 Std. Einweichzeit
Pro Portion: ca. 529 kcal/ 2215 kJ, 24 g EW, 35 g F, 24 g KH

250 g Davert Marmorbohnen • 6 EL Davert Olivenöl • 4 EL heller Balsamico Essig • 1 TL Rohrohrzucker • 2 TL Meersalz • 2 gehäufte TL Kräutermischung „Italienische Küche“ • 1 rote Zwiebel • 1-2 Knoblauchzehen • 2 mittlere grüne Paprika • 30 schwarze Oliven • 1 Bd. Petersilie, gehackt

1. Marmorbohnen nach Grundrezept zubereiten und Kochwasser abgießen.

2. Inzwischen Marinade aus Olivenöl, Balsamico Essig, Rohrohrzucker, Salz und der Kräutermischung zubereiten. Rote Zwiebel

abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen. Beides unter die Marinade geben.

3. Paprika putzen, waschen und in kleine Streifen und Oliven in kleine Ringe schneiden. Bohnen noch warm mit der Marinade mischen. Alles kurz abkühlen lassen. Paprika und Oliven dazugeben, Petersilie darüberstreuen und sofort servieren.

Tipp

Mit Schafskäse und Brot servieren.

Veggie-Quiz



Foto: Fotolia/Jürgen Reitz

1. Weit gereist

Amaranth heißt auch das „Wunderkorn der Inkas“. Welcher Kontinent ist daher die Heimat des gesunden Körnchens?

- D** Asien
- A** Südamerika
- N** Afrika

2. Besonders empfehlenswert

Welches essenzielle Spurenelement enthält Amaranth überaus reichlich und macht es damit für die vegetarische Ernährung besonders empfehlenswert? Tipp: Das Spurenelement ist unerlässlich für die Blutbildung.

- I** Mangan
- E** Kupfer
- L** Eisen



3. Reich an Kalzium

Kalzium ist ein wichtiger Mineralstoff für den Knochenstoffwechsel. Vergleicht man den Kalziumgehalt von 100 ml Milch und 100 g Amaranth – wie ist das Ergebnis?

- L** Amaranth enthält doppelt so viel Kalzium wie Milch.
- O** Milch und Amaranth enthalten gleich viel Kalzium.
- T** Milch enthält 25 Prozent mehr Kalzium als Amaranth.

4. Multitalent Popcorn

Die kleinen Amaranthkörnchen lassen sich rasch zu Popcorn verwandeln. Dies schmeckt prima im Müsli, in Joghurt und lockert Teige. Zudem lässt es sich zu Mehl vermahlen und ersetzt in Backwaren andere Mehle bis zu 25 Prozent. Wie stellt man das Popcorn her? Amaranth...

- O** ... in einer Pfanne trocken erhitzen.
- I** ... in wenig Wasser dünsten.
- S** ... 10 Min. aufkochen und dann abgießen.

5. Clever kombinieren

Amaranth ist äußerst reich an Eiweiß – vor allem an der essenziellen Aminosäure Lysin. Mit welchen Lebensmitteln sollte man es kombinieren, um eine noch höhere Wertigkeit des Eiweißes für den Körper zu erreichen?

- B** mit Obst wie Bananen und Äpfel
- S** mit Getreide- bzw. Getreideprodukten wie Dinkel und Hafer
- P** mit Gemüse wie Brokkoli und Paprika



10 Genießer-Körbe von Allos zu gewinnen

Naturkosthersteller Allos ist Spezialist unter anderem für Amaranthprodukte, Honige sowie Fruchtaufstriche. Wir verlosen zehn Genießer-Körbe im Wert von je 30 Euro prall voll mit Köstlichkeiten wie Hildegard's Dinkel Müsli, Amaranth Zwieback, Duetto-Kekschen und Amaranth Mais-Waffeln sowie Amaranth Crunchy Beerenfrucht, Fruchtschnitten, Studentenfutter, Sonnenblumenhonig und Frucht Pur.

So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie den ausgefüllten Coupon an: Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 31. August 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GEWINNSPIEL

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vorname u. Name

Straße

PLZ / Ort



Eismaschinen

„Eiskalte Engel“

Leckeres Speiseeis ist besonders im Sommer der Hit. Noch besser schmeckt es selbst zubereitet. Was man dafür braucht? Auf jeden Fall eine Eismaschine. Damit gelingen sogar Sorbets und Frozen Joghurt.

Eismaschine „De Luxe“ von Unold **Die Schnelle**

Die Eismaschine „De Luxe“ von Unold ist ideal, um leckeres, selbstgemachtes Speiseeis auf den Tisch zu zaubern. Dafür braucht sie gerade einmal 30 Minuten, vorausgesetzt, alle Zutaten haben Kühlschranktemperatur (sechs Grad). Das Gerät ist mit einem automatischen selbstkühlenden Kompressor ausgestattet, der für beständige Kälte sorgt. Vorgefrorene Kühlelemente sind damit überflüssig. Eine digitale Funktionsanzeige zeigt zudem Temperatur und die Zeit an. Der herausnehmbare Behälter hat Platz für 1,5 Liter Eiscreme. Der Clou: Auch zum Kühlen von Getränken ist das Gerät bestens geeignet. *Im Fachhandel für 229,99 €.*



Eismaschine „Venise G VS2 41“ von Krups **Die Günstige**



Ein preisgünstiges Modell hat Krups im Sortiment: „Venise G VS2 41“. Der Gefrierbehälter des Gerätes fasst ganze 1,6 Liter und muss vor dem Gebrauch erst einmal ins Tiefkühlfach. Anschließend wird beim Zubereiten von Eis darin die Mischung auf Gefrieretemperatur heruntergekühlt. Gleichzeitig rührt das Gerät die Creme und setzt so ständig Luft zu. Dadurch entsteht ein cremig-luftiges Eis. Die Maschine verfügt daneben über ein LCD-Display und einen Deckel mit Öffnung, um auch während der Zubereitung noch Zutaten hinzuzufügen. Ein akustisches Signal ertönt, wenn das Eis fertig ist, und die Maschine schaltet automatisch ab. *Im Fachhandel für 71,99 €.*

„Eiscreme-Maker ICM 353 CB“ von Bomann **Der Handliche**



Der Eiscreme-Maker von Bomann ist kinderleicht in der Handhabung. Einfach die Masse in den doppelwandigen Speiseeisbereiter mit Kältespeicher geben und den Timer auf die gewünschte Zeit einstellen. Den Rest erledigt das Gerät alleine. Platz ist für bis zu ein Kilogramm Eis. Zudem ist das Gerät mit einem Rührelement mit leisem Motor ausgestattet und leicht zu reinigen. *Im Fachhandel für 34,95 €.*

„Philips Cucina Eiscremeautomat HR 2305/80“ **Der Leise**

Der Eiscremeautomat von Philips zaubert im Nu bis zu zirka ein Liter normales oder Speiseeis. Die Zubereitung von gefrorenem Joghurt, Sorbet oder Speiseeis dauert zwischen 30 bis 50 Minuten. Zuvor muss der integrierte Kühlakku ins Tiefkühlfach. Der Automat ist mit einem speziellen Kontrollschalter für Soft- und Speiseeis ausgestattet und macht auch optisch eine sehr gute Figur. Die LED-Anzeige zeigt an, ob das Gerät gerade in Gebrauch oder der Vorgang abgeschlossen ist. Zudem ist der kräftige Synchron-Motor des Gerätes relativ geräuscharm. Tipp: Dazu gibt's ein Rezeptheft und Tipps für Diabetiker. *Im Fachhandel für 114,99 €.*



„Gelateria“ von Gaggia Die Expertin

Die Eismaschine von Gaggia lässt nicht nur Profis schwärmen. Sie garantiert höchsten Eisgenuss auf einfache Art. Das Gerät verfügt nämlich über einen starken Motor und eine Kühltechnik mit eigenem Kompressor. Dazu müssen – im Gegensatz zu normalen Eismaschinen – keine Kühlelemente vorgefroren werden. Während der zirka 20-minütigen Eisbereitung bleibt die Kühlung stets auf höchstem Niveau. Das Eis gelingt schön cremig und es bilden sich keine Kristalle. Dank des herausnehmbaren Behälters ist auch die Reinigung ein Kinderspiel. Dazu gibt's einen zusätzlichen Eisbehälter. Im Fachhandel für ca. 425 €.



Gewinnen Sie...

... einen
**Philips Cucina
Eiscremeautomaten**

Sie haben Lust bekommen, selbst einmal ein cremiges Eis zuzubereiten? Dann versuchen Sie Ihr Glück bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen nämlich einen „Cucina Eiscremeautomaten“ von Philips im Wert von 114,95 €. Das Gerät zaubert im Nu leckeres Speiseeis und ist dazu sehr leise bei Gebrauch. **Weitere Infos unter www.philips.de**

So geht's: Senden Sie den ausgefüllten Gewinncoupon mit dem Stichwort „Eis“ bis zum 29. August 2008 an die Redaktion Vegetarisch fit!, Im Buhles 5, 61479 Glashütten/Schloßborn. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GEWINNSPIEL

Stichwort: Eis

Vorname u. Name

Straße

PLZ / Ort

So schmeckt der Sommer!

Soghurt®

Erdbeere
Multifruit



...lecker wie Trinkjoghurt, aber milchfrei wie Soja!

Das können Sie jetzt haben. Mit den neuen Trink-Sojas von Natumi genießen Sie die erfrischende, feine Säure von Joghurt in Verbindung mit köstlichen Früchten. Aber im Gegensatz zu herkömmlichen Trink-Joghurts absolut milchfrei. Denn statt aus Milch werden Natumi Soghurts aus hochwertigem Soja hergestellt.

Mit milchfreien
Joghurt-Kulturen
hergestellt

Natumi

Bunt gestreift

Farbenfroh geht es diesmal in unserer Kochschule zu. Unsere Gemüseterrine ist nämlich maßgeschneidert, in Rot, Grün und Gelb. Damit überraschen Sie noch jeden Partygast. Unsere Küchenchefs zeigen Ihnen, wie es gelingt.



Foto: M. Anselm; Besteck: WMF; Windlicht: Ritzenhoff & Breker

Bunte Gemüse-Terrine

Für 4 Personen

Zubereitungszeit:

ca. 30 Min. + 1 Std. Kühlzeit

Pro Portion: ca. 241 kcal/ 1010 kJ,

2 g EW, 24 g F, 4 g KH

1 mittlere Zucchini
1 gelbe Paprika
3-4 Tomaten
3 Zwiebeln
6 EL Olivenöl
3/4 TL Agar-Agar
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
4-6 Blätter Basilikum
300 ml Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer



Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinaris zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



Tipps von den Profis

- Dünsten Sie die Zwiebeln mit etwas braunem Zucker an. Das sorgt für mehr Geschmack.
- Servieren Sie die Terrine mit einem Senf-Dip. Dafür 3 EL Crème fraîche mit 2 EL Mayonnaise, 1 EL Honig, 1 EL groben Senf, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Orangensaft verrühren.
- Schneller gelingt die Terrine, wenn Sie sie zum Gelieren für kurze Zeit ins Tiefkühlfach stellen.
- Zur Terrine passt ein knackiger Sommersalat und Ciabatta.

1. Zucchini putzen, waschen, entkernen und würfeln. Paprika putzen, entkernen, waschen und würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln abziehen und klein schneiden.
2. Je 1/3 der Zwiebeln in je 2 EL heißem Olivenöl in einem Topf andünsten. Zucchini, Paprika und Tomaten getrennt voneinander in je einen Topf geben.
3. Zur Zucchini Rosmarin, zur Paprika Thymian und zu den Tomaten Basilikum zugeben und alles ca. 2-3 Min. dünsten. Je 100 ml Gemüsebrühe in die Töpfe geben und weitere 5-7 Min. köcheln lassen.

4. Rosmarin und Thymian entfernen. Alles salzen und pfeffern. Jedes Gemüse separat pürieren.
5. In jeden Topf je 1/4 TL Agar-Agar mit dem Schneebesen unterrühren und mind. 3 Min. köcheln lassen.
6. Nacheinander die Gemüsepürees in Gläser schichten. Mit Zucchini-püree beginnen und mit Tomatenpüree enden. Abkühlen lassen und für ca. 1 Std. kühl stellen. Danach aus den Gläsern stürzen und auf Tellern angerichtet servieren.

Snacks für zwischendurch

Für den kleinen Hunger

Kreativität ist auch bei kleinen Snacks gefragt. Unsere Kreationen sind aber nicht nur raffiniert, sondern auch verblüffend einfach.



Foto: Cranberries aus den USA

Cranberry-Tomaten-Salat

Kartoffelkrapfen mit Bergkäse und getrockneten Tomaten

Tolle Rezeptidee

Ergibt ca. 25-30 Stück
Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 20 Min. + 1 Std. 15 Min. Ruhezeit
Pro Stück: ca. 113 kcal/ 471 kJ, 3 g EW, 8 g F, 8 g KH

Krapfen

300 g mehligkochende Kartoffeln
 Salz
 6 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
 150 g würziger Bergkäse
 80 ml Milch
 1/2 EL Zucker
 20 g frische Hefe
 200 g Mehl
 1 Ei
 1 Eigelb
 500 g Butterschmalz zum Frittieren, z. B. Butaris
 Mehl zum Bestäuben
Schnittlauch-Joghurt-Dip
 1 Bd. Schnittlauch
 300 g Vollmilchjoghurt
 Salz, Pfeffer



Foto: Butaris

1. Für die Krapfen Kartoffeln mit Schale in Salzwasser in ca. 20-25 Min. gar kochen. Inzwischen Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Käse grob raspeln. Milch mit Zucker lauwarm erwärmen. Hefe in die Milch bröckeln und darin auflösen. Kurz bevor die Kartoffeln gar sind, Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe-

milch in die Mulde gießen, mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.

2. Kartoffeln abgießen und gut ausdämpfen lassen. Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Kartoffelmasse mit Ei, Eigelb, 1/2 TL Salz zum Teig geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. To-

maten und Käse zugeben, unterkneten und Teig zugedeckt 1 Std. gehen lassen.

3. Für den Dip Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Joghurt glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch unterrühren.

4. Butterschmalz zum Frittieren auf 170 °C erhitzen. Einen Teelöff-

fel ins heiße Fett tauchen, dann damit kleine Nocken vom Teig abstechen und im Schmalz unter gelegentlichem Wenden in ca. 3-4 Min. goldbraun backen. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Fertige Krapfen auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Mit Dip angerichtet servieren.

Cranberry-Tomaten-Salat (Seite 38)

Vegan

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Pro Portion: ca. 130 kcal/ 545 kJ, 2 g EW, 8 g F, 14 g KH

400 g Kirschtomaten

3 EL Olivenöl
 2 Stiele Staudensellerie
 1 Bd. Lauchzwiebeln
 1-2 EL heller Balsamico
 Salz
 Pfeffer
 1 Handvoll Blattsalat
 50 g getrocknete Cranberrys

1. Tomaten waschen. 1-2 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tomaten darin kurz schwenken. Sofort aus der Pfanne nehmen.

2. Sellerie und Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Restliches Olivenöl mit

Essig, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Blattsalat abspülen und trockenschleudern. Tomaten, Sellerie, Lauchzwiebeln und Cranberrys mischen und auf dem Blattsalat anrichten. Marinade darüber träufeln und servieren.

Toast mit Cranberry-Hüttenkäse

Schön deftig

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 302 kcal/ 1266 kJ, 16 g EW, 10 g F, 38 g KH



Foto: Cranberries aus den USA

1/2 rote Paprika
1 EL Olivenöl
2 Eier
1 EL Schnittlauchröllchen
Meersalz
Pfeffer
2 Scheiben Sonnenblumenkerne-Brot
2 EL Brotaufstrich
Paprika-Nuss, z. B. von Alnatura

1. Paprika putzen, entkernen, waschen, in feine Streifen schneiden und in Olivenöl andünsten. Eier mit 1 EL Schnittlauch, Meersalz und Pfeffer verquirlen, in die Pfanne gießen, stocken lassen. Nach ca. 2 Min. umdrehen, fertig backen. Abkühlen lassen.

2. Brotscheiben mit Aufstrich bestreichen. Omelett vierteln, zwischen die Brotscheiben schichten. Mit Schnittlauch garnieren, Brot diagonal halbieren und servieren.

Buntes Omelett-Brot

Single-Rezept

Für 1 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 517 kcal/ xy kJ, 22 g EW, 42 g F, 30 g KH

12 Scheiben Toastbrot
1 EL Butter
20 g kalifornische Walnüsse
80 g getrocknete Cranberrys
1 kleine Birne
400 g Hüttenkäse
Salz, Cayennepfeffer
frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Kresse, Kerbel)

1. Aus den Toastscheiben Kreise (ca. 6-8 cm Durchmesser) ausstechen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Toast darin

von beiden Seiten goldbraun rösten. Walnüsse grob hacken und kurz in der Pfanne rösten. Cranberrys grob hacken.

2. Birne abspülen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Hüttenkäse mit etwas Salz und Cayennepfeffer würzen. Cranberrys und Walnüsse locker untermischen.

3. Hüttenkäse und Birnenscheiben auf den Toastaltern verteilen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.



Foto: Alnatura



Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Sandwich auf griechische Art

Gut zum Mitnehmen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 383 kcal/ 1598 kJ, 9 g EW, 24 g F, 31 g KH

8 Scheiben Sandwichtoast

80 g Brotaufstrich

bzw. Margarine, z. B.
mit mildem Olivenöl

von Bertolli

4 Tomaten

1 Minigurke

1 rote Zwiebel

50 g schwarze Oliven

(ohne Stein)

100 g Schafskäse

Pfeffer

einige Minzblättchen

abziehen und in dünne Ringe schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Schafskäse zerbröckeln.

2. 4 bestrichene Toastscheiben mit den vorbereiteten Zutaten belegen, dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Minzblättchen bestreuen. Mit jeweils einer bestrichenen Toastscheibe abdecken. Toastscheiben leicht zusammendrücken und einmal diagonal durchschneiden.



Foto: Bertolli

1. Sandwichscheiben leicht tosten. Abkühlen lassen und mit Margarine bestreichen. Tomaten und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel



Foto: Rama

Gemüse-Rührei mit Körnerbrötchen

Tolle Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 335 kcal/ 1398 kJ, 16 g EW, 19 g F, 25 g KH

100 g Kirschtomaten

1 rote Paprika

1 Zwiebel

1 kleine Zucchini

6 Eier

Salz

Pfeffer

40 g Margarine, z. B. Rama Original

2 TL frische Thymianblättchen

4 Körnerbrötchen

Salz und Pfeffer verrühren.

2. Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Thymian darin andünsten. Zucchini und Tomaten zugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Eiemischung darüber gießen und stocken lassen, dabei gelegentlich mit einem Pfannenwender vom Rand zur Mitte zusammenschieben.

3. Brötchen aufschneiden und Rührei darauf geben.

1. Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Paprika halbieren, entkernen und waschen. Zwiebel abziehen und würfeln. Zucchini abspülen und putzen. Paprika in Streifen schneiden, Zucchini klein würfeln. Eier mit



Sommerküche mit Tommy Schäfer

Für ein Spitzengericht braucht es nicht viel: etwas Lust am Kochen, etwas Fingerfertigkeit, die richtigen Küchengeräte und natürlich ein tolles Rezept. Der Küchenprofi Tommy Schäfer hat für Vegetarisch fit! in seine Trickkiste gegriffen und ein sommerliches und einfach nachzukochendes Rezept herausgesucht.



Foto: morphy richards

Fränkischer Spitzenkoch

Tommy Schäfer bereichert die fränkische Küche mit tollen Genusskompositionen. Der Spitzenkoch war schon in angesehenen Häusern wie „Nagel's Kranz“ in Neureuth und „Häckermühle“ in Tiefenbronn tätig. Bis 1997 arbeitete er zudem mit dem Sternekoch Heinz Winkler zusammen. Wer sich von den Kochkünsten Tommy Schäfers überzeugen will, findet ihn im Restaurant Schäfer, In der Lohe 26, 90765 Fürth-Ronhof.

Praktischer Helfer

Es gibt kaum einen Haushalt, in dem er nicht zu finden ist: der Stabmixer. Er ist der ideale Helfer, wenn es ums Pürieren, Aufschäumen und Zerkleinern geht. Auch Profis wie der Spitzenkoch Tommy Schäfer schwören auf diesen praktischen Küchenhelfer. Schäfer selbst hat sich für den Stabmixer BLEND von morphy

richards entschieden. „Zum einen aufgrund der zweckmäßigen Zubehöriteile, zum anderen liegt das Gerät gut in der Hand. Ideal für den schnellen Einsatz.“

Zu gewinnen:

Wir verlosen drei Stabmixer BLEND Sets von morphy richards im Wert von je 59 Euro. So geht's: Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Tommy Schäfer“ bis zum 29. August 2008 an die Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Es zählt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: BertolliFoto: morphy richards

Salbei-Ricotta-Ravioli

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 15 Min. Ruhezeit

Pro Portion: ca. 777 kcal/ 3252 kJ, 26 g EW, 45 g F, 57 g KH

Füllung

250 g Ricotta
3 EL Parmesan, gerieben
1 Eigelb
Pfeffer, Salz
80 g Butter
20 frische Salbeiblätter

Nudelteig

150 g Hartweizengrieß
100 g doppelgriffiges Mehl
50 g Hartweizen
3 Eier

2 EL Olivenöl
1 Ei zum Bestreichen

Salbeibutter

2-3 EL Butter
10-12 große Salbeiblätter

1. Für die Füllung Ricotta, Parmesan und Eigelb miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Salbeiblätter dazugeben und leicht bräunen lassen. Butter

durch ein Haarsieb gießen, zur Ricottamasse geben und unterrühren.

2. Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem geschmeidigen, nicht zu trockenen Teig verarbeiten. Teig ca. 10-15 Min. ruhen lassen und anschließend sehr dünn ausrollen. Kreise ausstechen, Rand mit dem verquirlten Ei bestreichen, einen guten Teelöffel Füllung in die Mitte setzen und Raviolitaschen falten. Ravioli in kochendes Salzwasser geben, einmal kurz aufkochen und 3-4 Min. ziehen lassen.

3. Für die Salbeibutter Butter schmelzen lassen, Salbei hinzugeben und köcheln lassen, bis die Butter leicht gebräunt ist. Ravioli vorsichtig abgießen, auf Teller geben und mit der Salbeibutter begießen.

präsentiert von von morphy richards





Leckere Knabbereien

Begeben Sie sich mit uns auf die Spuren schmackhaften Knuspergebäcks. Wir nehmen den Naturbackwarenhersteller Mayka unter die Lupe. Als Spezialist für Knabberwaren weist er inzwischen ein breites Produktsortiment auf. Begonnen hat jedoch alles mit der Brezel. Sie sollte auf keiner Party fehlen!

Wie alles begann

Vor zirka 50 Jahren entwickelte der Firmengründer Willi Mayer senior die erste Brezelwalze, die die Zubereitung der leckeren Knaberei in größerem Umfang zuließ. Kurze Zeit später erweiterte sich das Sortiment um Salzstangen, die sogenannten Sticks.

Seit 1983 sind Norbert Michel und Willi Mayer junior für die Geschäftsführung zuständig. Den beiden Partnern war der wirtschaftliche Erfolg genauso wichtig wie die ethische Verantwortung. Deshalb begannen sie fünf Jahre später auch mit der Herstellung biologischer Produkte. So kam 1988 das erste Bio-Produkt, die „Bio Vollkornbrezel“, auf den Markt. Ein Jahr später folgten dann die „Bio Vollkornsticks“, die aus Vollkornschrot bestehen.

Gelungen geschlungen

Die Brezel ist nach wie vor ein Klassiker im Bio-Sortiment von Mayka. Dies liegt vor allem an ihrer köstlichen Geschmacksnote, bedingt durch die besondere Herstellungsart: Eine Steinmühle schrotet das Korn für den Brezelteig. Da dieser Schritt unmittelbar vor dem Backprozess erfolgt, bleiben wichtige Vitamine wie B und E, Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium, aber vor allem auch das Aroma erhalten. Hinzu kommen weitere Zutaten wie Malz, Sojamehl und Kräuter der Provence. Zum Abschluss kommt der köstliche Sesam auf die Brezel.

Köstliche Knabbervielfalt

Das Mayka-Sortiment umfasst 17 Knabberprodukte. Für jeden Geschmack ist etwas dabei: angefangen bei den Kartoffelchips in fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen über zwei Sorten Maischips bis hin zu den

beliebten Brezeln. Aber auch Flûtes, Popcorn oder die neuen Erdnussflips bereichern die nächste Party mit ihrem köstlichen Geschmack.

Nur das Beste

Ein großer Teil des Mayka-Sortiments ist in Bio-Qualität. Der Einsatz auserlesener Rohstoffe sowie der Verzicht auf künstliche Backmittel, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe ist dafür maßgebend. Alle Produkte sind frei von gentechnisch veränderten Inhaltsstoffen. Sie sind nach strengen Bioland-Richtlinien zertifiziert und tragen das Bioland-Siegel.



Der Firmensitz befindet sich seit 1996 in Schliengen im Schwarzwald. Seitdem trägt die Firma den Namen Mayka Naturbackwaren GmbH.

Gesellschaftliche Verantwortung

Gemäß der Firmenphilosophie hat Mayka das Ziel, alle konventionellen Produkte sowie das Bio-Sortiment aus natürlichen Rohstoffen und mit möglichst schonenden Produktionsverfahren herzustellen. Dies findet auch im Firmengebäude seinen sichtbaren Ausdruck: Der aus Klinker und Holzkonstruktionen gefertigte Bau in Schliengen/Schwarzwald ist nach biologischen Grundsätzen errichtet und ausgestattet. 20 Mitarbeiter arbeiten darin und daran, dass der Slogan „Mayka schmeckt natürlich“ uneingeschränkte Gültigkeit bewahrt.

Seit 2005 ist das Unternehmen nach dem internationalen Food Standard (IFS) zertifiziert. Das garantiert höchste Produktsicherheit und eine Produktion nach strengsten hygienischen und produktionstechnischen Standards. Nicht umsonst gewann das Unternehmen in diesem Jahr für elf Produkte die begehrte Auszeichnung der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) für eine besonders hohe Qualität.



Die Legende von der Brezel

Wie ist nun eigentlich die typische Brezelform entstanden? Die Legende erzählt, dass ein armer Bäckergehilfe die Tochter des Bäckermeisters zur Braut beehrte. Der Meister, vom Ansinnen seines Gesellen wenig erfreut, stellte folgende Bedingung für seine Einwilligung: „Backe mir ein Gebäck, durch das dreimal die Sonne scheint, und du sollst meine Tochter haben.“ So machte sich der Geselle ans Werk und erfand die Brezel.

Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Die Knabereien sind in Naturkostgeschäften, Reformhäusern und im Lebensmittelhandel erhältlich.

up



Die Mayka-Anzeigen illustriert die Kinderbuchautorin und Künstlerin Tatjana Hauptmann.

Vegetarische Feinkostsalate

Feine Kost

Herzhaft und saftig oder fruchtig und süß-säuerlich – Feinkostsalate gibt's für jeden Geschmack.

Welche fleischlose Varianten Reformhaus und Bioladen für Vegetarier bereit halten, erfahren Sie hier.



Foto: T. Priem

Für Vegetarier hat sich mittlerweile eine eigene Lebensmittelindustrie entwickelt. Unter anderem werden viele fleischanaloge Produkte hergestellt, die vor allem für Neueinsteiger bei der Umstellung auf eine rein pflanzliche Kost sehr hilfreich sein können. Wer in die Regale von Reformhaus und Bioladen schaut, kann neben vegetarischen Schnitzeln, Gulasch und Burgern auch verschiedene Feinkostsalate entdecken. Und hier sind die Hersteller besonders kreativ. So werden nicht nur Fleisch- oder Geflügelsalat imitiert. Es gibt auch neue, interessante Kreationen, die Standardvarianten geschmacklich um Längen schlagen.

Was sind Feinkostsalate?

Feinkostsalate bestehen im Grunde aus Zutaten tierischer und/oder pflanzlicher Herkunft in einer geschmacklich hierauf abgestimmten Soße. Majonäse, Salatmajonäse, aber auch Zubereitungen aus Speiseöl, Essig, Sahne, Joghurt oder Crème fraîche dienen als Soßen. Wird bei der Bezeichnung des Produktes deutlich auf eine einzelne Zutat hingewiesen, so muss diese in einem Anteil von mindestens 20 Prozent enthalten sein. Wenn demnach ein Produkt als Eiersalat ausgewiesen ist, muss dieser

eben diesen Prozentsatz an Eiern enthalten. Es gibt auch s. g. Phantasiebezeichnungen. Hierbei ist die Zusammensetzung der Zutaten dem Hersteller überlassen. Häufig sind auch Salate mit geografischen Bezeichnungen zu finden, wie griechisch, ungarisch oder italienisch.

Soja- und Weizeneiweiß statt Fleisch

Für die meisten vegetarischen Feinkostsalate werden fleischanaloge Einlagen auf der Basis von Soja- oder Weizeneiweiß hergestellt. Dazu gesellen sich je nach Rezeptur verschiedene Gemüse, Obst sowie leckere Soßen, Kräuter und Gewürze. Und das Beste daran: Die meisten Produkte gibt es in Bio-Qualität. Diese haben den enormen Vorteil, ernährungsphysiologisch hochwertiger zu sein als konventioneller Fleischsalat und Co.. Zum einen enthalten sie beste Zutaten aus ökologischem Anbau. Zum anderen sind keine Zusätze wie Farb- und Aromastoffe sowie Konservierungsstoffe enthalten.





Kreative Sorten










Zur Auswahl stehen neben vegetarischem Geflügel- und Fleischsalat exotische Varianten

mit Ananas, fruchtige Sorten mit Paprika und Gurken sowie Kreationen mit Erbsen und Mais oder Möhren und Kapern. Es gibt aber auch Feinkostspezialitäten, die an Fischsalat erinnern, wie z. B. der Nordseesalat von Vitaquell. Die Kombination der Zutaten und Gewürze der vegetarischen Variante ähnelt dem klassischen Krabbensalat.

Nicht nur fürs Brot

Als schnelle Mahlzeit schmecken Feinkostsalate besonders gut aufs Brot, Brötchen oder Baguette. Sie eignen sich auch prima zum Mitnehmen ins Büro, fürs Buffet oder auch fürs Picknick. Darüber hinaus kann man sie prima zum Zubereiten verschiedenster Gerichte verwenden. Sie verfeinern beispielsweise einen Kartoffelsalat vortrefflich. Aber auch als Zutat für einen Schichtsalat eignen sie sich gut. Ein Feinkostsalat schmeckt ebenso als Topping auf einem Blattsalat oder als Füllung in Gurken oder Tomaten. Und es geht noch kreativer: Ein Wrap, gefüllt z. B. mit Käse und einem herzhaften Kosakensalat, ist einfach unwiderstehlich.

Hersteller/ Produkt	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
Vitaquell „Feinkost Salat Kreta“ 	Reformhaus	200-g-Glas/ 2,99 €	✓	Rapsöl, Zwiebeln, Wasser, Gurken, Rohrohrzucker, Bohnen, Vollsojamehl, Oliven, Karotten, Kräuterpaste, Senfsaat...	raffinierte Rezeptur mit griechischen Oliven und Paprikastückchen; würzig-pikant; tolle Bereicherung am kalten Buffet; besonders delikats auf frischem Baguette
Vitaquell „Feinkost Salat Puszta“ 	Reformhaus	200-g-Glas/ 2,99 €	✓	Rapsöl, Paprika, Wasser, Gurken, Rohrohrzucker, Vollsojamehl, Zwiebeln, Senfsaat, Tomatenmark, Kräuter...	pikant-würzige Gemüse Mischung; als würzige Beilage zu knackigem Blattsalat oder zu gegrilltem Schafskäse
Vitaquell „Feinkost Salat India“ 	Reformhaus	200-g-Glas/ 2,99 €	✓	Rapsöl, Ananas, Wasser, Möhrensaft, Erbsen, Rohrohrzucker, Vollsojamehl, Paprika, Möhren, Zwiebeln...	lieblich-würzig mit leckeren Ananasstückchen; ideal als Beilage zu Kartoffeln und Reis
Vitaquell „Nordsee Salat“ 	Reformhaus	200-g-Glas/ 2,99 €	✓	Rapsöl, Weiße Bete, Wasser, Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Sojamehlextrudat, Äpfel, Rohrzucker, Weinessig, Brantwein-essig, Senf, Gewürze...	fein abgeschmeckt mit Dill; ähnelt geschmacklich dem klassischen Krabbensalat

Hersteller/ Produkt	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Hauptzutaten	Geschmack/ Besonderheiten
Landkrone „Bio Salat Griechisch“ 	Reformhaus	200-g-Glas/ 2,99 €	✓	Rapsöl, Wasser, Zwiebeln, Soja- mehlextrudat, Gurken, Rohrohr- zucker, Bohnen, Oliven, Möhren, Senf...	Feinschmeckersalat mit Oliven und Paprika in würziger Salatcreme; lecker auf Brot, als Beilage zu Kartoffeln oder Reis; herzhafter Genuss auf jeder Grillparty; als Soße zu Soja Nudeln; lässt sich erwärmen
Landkrone „Bio Salat Indisch“ 	Bioladen, Bio Super- markt	200-g-Glas/ 2,99 €	✓	Rapsöl, Ananas, Wasser, Sojamehl- extrudat, Erbsen, Rohrohrzucker, Paprika, Möhren, Zwiebeln, Senf, Curry, Branntweinessig, Mais- stärke...	mit Ananas in würzig-lieblicher Salatcreme; lecker auf Brot, als Beilage zu Kartoffeln, Reis und vielmehr; als Soße zu Soja Nudeln; lässt sich erwärmen
Landkrone „Bio Salat Ungarisch“ 	Bioladen, Bio Super- markt	200-g-Glas/ 2,99 €	✓	Rapsöl, Paprika, Sojamehlextrudat, Wasser, Gurken, Zwiebeln, Roh- rohrzucker, Senf, Branntwein- essig...	Feinschmeckersalat mit Paprika und Gurken in würziger Salatcreme; lecker auf Brot, als Beilage zu Kartoffeln, Reis und vielem mehr; als Soße zu Soja Nudeln; lässt sich erwärmen
Topas „Galina“ 	Bioladen	150-g- Schale/ ca. 2,80- 3,00 €	✓	Ananas, Sojabohnenextrakt, Mandarinen, Sonnenblumenöl, Apfelessig, Weizenstärke, Senf...	fruchtig-süß; leicht; prima gewürzt; cremiges, zartes Dressing
Topas „Kosaken“ 	Bioladen	150-g- Schale/ ca. 2,80- 3,00 €	✓	Wasser, Paprika rot, Tomaten, Weizeneiweiß, Lupinensoße, Sonnenblumenöl, Weizenstärke, Zwiebeln, Gewürze, Apfelessig...	fleischiger Biss; vollmundiger Geschmack; schmeckt fruchtig nach Tomaten und Paprika; hat einen pikanten Unterton; enthält weniger als 2 % Fett
Topas „Meaty“ 	Bioladen	150-g- Schale/ ca. 2,80- 3,00 €	✓	Essiggurken, Sojabohnenextrakt, Sonnenblumenöl, Wasser, Weizeneiweiß, Apfelessig...	nach Art des traditionellen Fleischsalats mit verblüffend typischem Geschmack; frische Note; kalorienarm
Zwergen- wiese „Brotsalat Ratherren“ 	Bioladen	200-g-Glas/ 2,69 €	✓	Zwiebeln, Möhren, Gewürz- gurken, Erbsen, Mais, Seitan, Vollmilchjoghurt, Tomaten- mark...	mild gewürzt, mit fruchtigem Unterton; enthält knackige Gemüwestücke; Seitaneinlage ist sehr wurstähnlich; pur besonders lecker
Zwergen- wiese „Brotsalat Gutsherren“ 	Bioladen	200-g-Glas/ 2,69 €	✓	Möhren, Paprika, Zwiebeln, Maiskörner, Gewürzgurken, Kapern, Tomatenmark, Weizen- stärkesirup, Seitan, Sonnen- blumenöl, Sojasauce, Apfel- püree...	delikat; fruchtig-würzig; mit knackigen Gemüwestückchen; Seitaneinlage ist sehr wurstähnlich; lecker auf Schwarzbrot, zum Rohkostteller oder pur
Zwergen- wiese „Vegetarischer Fleischsalat“ 	Bioladen	200-g-Glas/ 2,69 €	✓	Gewürzgurken, Seitan, Vollmilch- joghurt, Zwiebeln, Weizen- stärkesirup, Wasser, Sonnenblumenöl, Branntweinessig...	ähnelt in Aussehen und Geschmack dem normalen Fleischsalat; gut gewürzt; Seitaneinlage ist sehr wurstähnlich; schmeckt vor allem aufs Brot



Einfach unentbehrlich ...

... ist eine gute Küchenschere, sei es beim Schneiden von Papier, Stoffen oder Kräutern. Ein besonders hochwertiges Modell hat Wüsthof im Sortiment. Die Schere aus rostfreiem, mattiertem Spezialstahl und hochglanzpolierter Schneide sorgt für einen sauberen Schnitt. Der Clou: Die Micro-Zahnung auf einem Scherenschenkel hält das Schneidgut fest und lässt es nicht wegrutschen. Durch die gleich großen Griff Löcher liegt der Helfer gut in der Hand und ist damit sowohl für Rechts- wie Linkshänder geeignet. *Im Fachhandel für ca. 47 €*

Tisch-Poesie

Die Gourmetsteine der Serie Poesie et table von räder machen Riesenfreude, sowohl als Tischdekoration oder als Geschenk. Jeden Stein zieren liebevolle Botschaften, die sich mit dem Thema Kochen und Genießen befassen. Es gibt sie in sechs verschiedenen Ausführungen in Schwarz oder Grau. Fazit: Mit der tollen Deko-Kollektion aus Naturstein wird Essen zum sinnlichen Rundumerlebnis. *Im Fachhandel jeder Stein (Ø 10 cm) für ca. 34,15 €*



Küchentipp

Knoblauch konservieren

Knoblauchzehen, die Sie in absehbarer Zeit nicht verwenden, können Sie schälen und in Olivenöl einlegen. Die Zehen entnehmen Sie anschließend bei Bedarf und verwenden sie weiter. Das Öl eignet sich prima als pikante Würze für Salatdressings.



Kreatives vom Starkoch

Tim Mälzer gibt es ab sofort auch zum „Anfassen“ für Zuhause. Der bekannte Fernsehkoch hat nämlich zusammen mit THOMAS die Kollektion „Mahlzeit!“ entwickelt. Die Serie umfasst verschiedene Teller, Tassen, Gläser und Besteck sowie Kochgeschirr und Accessoires mit unterschiedlichen Mustern. Mit von der Partie sind das Frühstücksbrett und der Kaffeebecher in Blumendesign. So kann der Tag beginnen! *Im Fachhandel erhältlich.*



Gut aufgehoben

Mit der neuen Dosen-Kollektion „Kashmir“ von jm.packdesign kommt orientalisches Flair in die Küche. Besonders ansprechend ist das außergewöhnliche Design, das sich als Hommage an das klassische Paisley-Muster versteht. Es ist geschickt mit abstrakten floralen Mustern kombiniert. Jedes Dosen-Set besteht aus einer roten sowie einer petrolfarbenen Dose und sorgt damit für einen spannungsreichen Kalt-Warm-Kontrast. Die Sets gibt's in vier verschiedenen Größen. Tipp: Wer die Dosen verschenken möchte, erhält auch passende Postkarten im Kashmir-Design. *Im Fachhandel für 3,90 €*

Positive Raumatmosphäre

Uralte Reinigungs-Rituale können im eigenen Heim für positive Energien sorgen. Davon ist die Autorin Ansha überzeugt. In ihrem neuen Ratgeber erklärt sie, wie man sein Umfeld von unangenehmen und schädlichen Fremdenergien befreit. Einige dafür notwendige Utensilien wie Räucherkegel, Zimbel, Steinsalz und Pinselquast gibt es zum Buch dazu. Damit lässt sich die Reinigung nach den vier Elementen gleich mit unterschiedlichen Ritualen umsetzen: So gibt es das Kaminritual, das Weihwasserritual, das Salzritual und das Luftritritual. Dazu sind noch weitere Infos über Hilfsmittel und Methoden in dem Werk aufgeführt. *„Reinigungsrituale für Haus und Wohnung. Die Kraft der Elemente nutzen. Schutz vor negativen Fremdenergien. Verbesserung der Raumatmosphäre“ von Ansha, Paperback, 96 Seiten, 17,95 €*



Um abzuschalten und Kraft zu tanken, muss man nicht immer in den Urlaub fahren. Eine Auszeit zu Hause z. B. mit den neuen Wellness-Sets von Lebensbaum kann ebenso hilfreich sein. Jedes Set enthält zwei Sorten Lebensbaum VitaliTea, Naturkosmetik-Produkte von Logona sowie Accessoires. „Verwöhn Dich“ mit den Tees „Be Happy“ und „Sweet Love“ sowie einem Schaumbad und Kerzen sorgt für ein tolles SPA-Erlebnis im eigenen Bad. Das „Entspann Dich“-Set verschafft mit den Tees „Tulsi Harmony“ und „Balance“ und einem Körperöl Erholungsmomente. Dazu gibt's eine Entspannungs-CD. Der „Energy“- und „Fitness“-Tee sorgen im „Sei Aktiv“-Set für neue Power. Die nötige Frische schenkt ein Duschgel. Dazu gibt's einen Sisal-Handschuh für eine belebende Körpermassage. *Zu bestellen für 14,95 € unter www.lebensbaum.de (bis Ende August).*

Wellness im Set



Gesunde Beine, starke Venen

Besonders Frauen leiden bei steigenden Temperaturen unter geschwollenen und schmerzenden Füßen oder Beinen. Das sind typische Alarmzeichen für ein Venenleiden. Bei schwachen Venen erweitern sich die Blutgefäße, es kommt zu Blutstauungen und Schwellungen. Folgende Tipps helfen, Venenproblemen vorzubeugen.

- Marschieren Sie jeden Tag zwei Mal 15 Minuten, möglichst ohne Pause!
- Bei längerem Stehen stellen Sie sich abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf die Fersenballen, mindestens zehn Mal.
- Trinken Sie jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee! Dann fließt das Blut besser durch die Venen.
- Lagern Sie so oft wie möglich die Beine hoch!
- Duschen Sie Ihre Beine kalt ab, dadurch ziehen sich erweiterte Gefäße zusammen!
- Tragen Sie bequeme Kleidung und vor allem bequeme Schuhe!

Mehr Infos unter www.venenliga.de



Zum Wohlfühlen

Anspruchsvolle Haut braucht besondere Pflege und viel Feuchtigkeit. Ideal dafür ist die neue „Sanddorn Körperlotion“ von Tautropfen. Die reichhaltige Körperlotion spendet viel Feuchtigkeit und macht die Haut glatt und geschmeidig. Dafür sorgen wertvolle Wirkstoffe aus Jojobaöl, Mandelöl und Cupuacu-Butter sowie Alpha-Linolensäure aus dem toskanischen Sanddorn-Kernöl in Demeter-Qualität. Außerdem enthält die Creme viel Vitamin C sowie Provitamin A, Vitamin E und B-Vitamine. Die fruchtig-frische Duftkomposition aus den reinen ätherischen Ölen der Mandarine und Orange wirkt auf Körper und Geist gleichermaßen vitalisierend und stimulierend. *In Reformhäusern, Bioläden und ausgewählten Parfümerien 150-ml für 17,50 €*

Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im
Zeitschriftenhandel
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch FIT! testen:
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: partner@zenit-presse.de
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift

VF088M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: partner@zenit-presse.de
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.

Akupunktur

Piekser für die Gesundheit

Rückenschmerzen, Migräne, Entzündungen an den Gelenken – dies sind typische Leiden, von denen zahlreiche Menschen betroffen sind. Oft bringen nicht Medikamente die ersehnte Linderung, sondern eine jahrtausendealte chinesische Heilkunst: die Akupunktur.



Foto: Fotolia

„Nadeln, die stechen“ lautet die lateinische Bedeutung des Wortes Akupunktur. Es steht für eine der ältesten Heilmethoden überhaupt. Ausgrabungen weisen auf die erste therapeutische Anwendung 2.500 Jahre vor Christus hin. Gerade Schulmediziner standen der Akupunktur lange skeptisch gegenüber. Doch die Erfolge der fernöstlichen Heilkunst sprachen für sich und ihre Wirksamkeit konnte wissenschaftlich belegt werden. Zudem ist die Behandlung kostengünstiger, mit weniger Nebenwirkungen verbunden und teilweise auch wirksamer als konventionelle Therapien. Deshalb erlebt die Akupunktur heute eine Renaissance und wird bei bestimmten Beschwerden sogar von den Krankenkassen bezahlt.

Im Fluss der Energie

Tief verankert in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der uralten Heilkunst der Chinesen, ist der Glaube an das „Qi“. Es beschreibt eine zentrale Kraft oder Energie, die durch den Organismus fließt und alle körperlichen und geistigen Reaktionen hervorbringt. In der chinesischen Vorstellung zirkuliert das Qi im Körper innerhalb eines vernetzten Leitsystems. Bei einem gesunden Menschen erfolgt der Energiefluss harmonisch und ungestört. Fließt zu viel oder zu wenig Qi oder liegt sogar eine Blockade im Energiefluss vor, wird die Funktion der Organe gestört. Schmerzen und Krankheiten sind die Folge.

Gesund durch Nadeln

Die Energiebahnen, auf denen das Qi fließt, werden als Meridiane bezeichnet. Sie ziehen sich durch den ganzen Körper und verbinden alle Organe miteinander. Insgesamt gibt es zwölf Haupt- und acht Sondermeridiane. Auf ihnen liegen die Akupunkturpunkte – das sind spezielle Punkte, die den Energiefluss beeinflussen und regulieren können. Insgesamt gibt es davon 361 verschiedene. Das Einstechen feiner Gold- oder Silbernadeln stimuliert die Akupunkturpunkte. Es entsteht ein Wärmegefühl oder Kribbeln, das so genannte „De-Qi“, und ein Entspannungszustand tritt ein. Je nach Beschwerdebild werden ganz unterschiedliche Akupunkturpunkte behandelt. Da es sich bei den Meridianen um Leitbahnen handelt, lässt sich zum Beispiel eine Augenkrankheit auch durch einen Piekser am Fuß lindern. Geschulte Akupunkteure kennen die richtigen Akupunkturpunkte genau und erreichen diese sicher.

Kleiner Piekser, große Wirkung

Nach heutigem Wissensstand beruht die Wirkung der Akupunktur in erster Linie auf der Stimulation von winzig kleinen Nervenfasern in der Haut. Diese übermitteln ein kleines Schmerzsignal an das Gehirn. Die Wahrnehmung von Schmerzen in anderen Körperpartien wird dadurch vorübergehend ausgeschaltet. Das Gehirn ist sozusagen abgelenkt. In dieser Zeit können sich in den betroffenen Arealen schmerzhafte Verspannungen lösen und die Durchblutung kann sich verbessern. Bei der Schmerzlinderung helfen zusätzlich körpereigene Endorphine. Der Körper schüttet sie durch den Stich vermehrt aus und sie wirken ähnlich wie Morphine. Gleichzeitig mobilisiert der Körper sein Abwehrsystem. Denn durch die Akupunktur steigt die Anzahl von Abwehrzellen im Blut an.

Ohne Risiken?

Die gesundheitlichen Risiken einer Akupunktur sind gering, solange der Therapeut die Behandlung richtig durchführt. Dadurch ist sie eine echte Alternative zu Tabletten & Co. In seltenen Fällen kann es bei der Akupunktur zu Kreislaufstörungen, Infektionen, Schwellungen oder Reizungen an den Einstichstellen kommen. Die Akupunktur sollte immer nur mit sterilen, frisch verpackten Nadeln erfolgen. In der Regel verwendet der Akupunkteur davon nicht mehr als 16 Stück. Sie bleiben 15 bis 20 Minuten in der Haut und sollten außer einem leichten Druckschmerz keine größeren Schmerzen verursachen. Nicht akupunktieren lassen sollten sich Menschen mit Blutgerinnungsstörung, Patienten, die blutverdünnende Medikamente einnehmen oder unter bestimmten psychischen Störungen leiden.

Tipps für die Praxis

- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, bevor Sie eine Akupunktur durchführen lassen! Er kann Ihnen sagen, ob die Therapie für Sie geeignet ist oder nicht.
- Bei chronischen Rücken- und Knieschmerzen übernehmen Krankenkassen mittlerweile die Kosten der Akupunktur. Bei anderen chronischen Schmerzzuständen leisten manche Kassen eine anteilige Kostenerstattung. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, wie sie der Akupunktur gegenübersteht.
- Bei der Suche eines guten Therapeuten hilft Ihnen Ihre Krankenkasse. Informationen gibt es auch unter <http://www.daegfa.de/Patientenportal/Arztsuche.aspx>. Bei Ärzten spricht die Zusatzausbildung Akupunktur für einen qualifizierten Therapeuten, bei Heilpraktikern ist eine fundierte Ausbildung und langjährige Erfahrung entscheidend.
- Eine Therapiesitzung dauert 20 bis 30 Minuten. Bei manchen Beschwerden reichen ein bis zwei Behandlungen, manchmal sind bis zu 20 Einheiten notwendig.
- Die Preise pro Sitzung liegen bei ca. 35 Euro aufwärts.

Anwendungsgebiete der Akupunktur

Stütz- und Bewegungsapparat
Kreuz- und Nackenschmerzen, Hüft- und Kniegelenkschmerzen

Schmerztherapie
Akute und chronische Schmerzen, Fibromyalgie

Sportmedizin
Nachbehandlung von Operationen und Förderung der Wundheilung, Tennisellenbogen, Achillessehnenverletzungen, Fersensporn

Atemwegserkrankungen
Heuschnupfen, Asthma, chronische Bronchitis

Nervensystem
Kopfschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen

Hals-Nasen-Ohren
Tinnitus / Hörsturz, Schwindel, chronische Nebenhöhlenentzündung

Allergien
Heuschnupfen, etc.

Erschöpfungszustände
Reizbarkeit, Nervosität, Depressionen, Schlafstörungen, Burn-out-Syndrom

Magen-Darm-Trakt
Reizdarm, Verstopfung, Durchfallerkrankungen

Hautkrankheiten
Gürtelrose, Wundheilungsstörungen, Akne, Neurodermitis

Schwangerschaft
Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsbeschwerden

Let's Shake

Milchshake war gestern. Wer im Trend liegen will, mixt, püriert oder schüttelt sich einen erfrischenden Sojadrink. Die schmecken himmlisch – vor allem jetzt im Sommer!



Foto: Alpro soya

Himbeer-Minz-Smoothie

Erfrischend

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 134 kcal/ 563 kJ, 6 g EW, 3 g F, 19 g KH

400 g Himbeeren, frisch oder TK • 2 EL Puderzucker • 400 g Soja-Joghurtalternative Bio-Natur, z. B. von Alpro soya • 50 ml Sojadrink Kalzium • zerstoßenes Eis • 2 TL Zitronensaft • 2 EL Vollrohrzucker • 6 Stiele frische Minze

1. 100 g Himbeeren mit 1 EL Puderzucker pürieren. Beiseite stellen. Einige Himbeeren aufheben, den Rest mit der Joghurtalternative Bio-Natur, Sojadrink Kalzium, Eis, Zitronensaft und Puderzucker pürieren.
2. 4 Minzzweige aufheben. Restliche Blätter klein schneiden, unter Joghurt rühren und alles kalt stellen.
3. Himbeer-Puderzucker-Masse am Rand in die Gläser hinunterlaufen lassen. Sofort Himbeer-Joghurt-Masse einfüllen. Mit Himbeeren und Minzstielen garniert servieren.



Foto: Peter Kölln KGaA/ Alpro soya

Café frappé

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 69 kcal/ 292 kJ, 3 g EW, 3 g F, 12 g KH

1 EL löslicher Kaffee • 2 EL feiner Kristallzucker • 300 ml Sojadrink Natur • 50 ml Sojasahne • 4 EL Instant Haferflocken, z. B. von Köllnflocken • 4 Eiswürfel • Kakaopulver • **Außerdem** • Strohhalme

1. Instantkaffee, Zucker, Sojadrink, Sojasahne sowie Haferflocken zu einer schaumigen Masse mixen.
2. Getränk in Gläser geben und jedem Glas einen Eiswürfel zufügen. Etwas Kakaopulver darüber streuen und Getränk mit einem Strohalm servieren.

Tipp

Wer Zimt mag, kann diesen anstelle des Kakaopulvers verwenden.



Foto: Peter Kölln KGaA/ Alpro soya

Beeren-Vanille-Shake

Tolle Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 156 kcal/ 658 kJ, 6 g EW, 4 g F, 24 g KH

400 g Brombeeren • 200 g Blaubeeren • 400 g Soja-Joghurtalternative Vanille • 200 ml Ananassaft • 4 EL Instant Haferflocken, z. B. Köllnflocken

Beeren unter kaltem, fließendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Ein paar Beeren für die Garnitur zur Seite stellen. Alles mit einem Standmixer mixen. Gekühlt servieren.

Tipp

Wenn Sie die Beeren vor dem Mixen einfrieren, ist der Drink noch erfrischender.



Bereits fertig gemixte Sojadrinks in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen gibt's im Naturkosthandel, Reformhaus oder Supermarkt. Neu: Von Natumi gibt's einen cremigen Soja-Trinkjoghurt in den Sorten Erdbeere und Multifrucht.



Bestell-Hotline:
07 11 / 5206-306

**Das hat Ihnen
gerade noch gefehlt!**

**Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.**



Ja!	Bitte schicken sie mir:	Bestell-Nr.	Preise	Meine Anschrift lautet:	Zahlungsweise:
... Ex. Sonderheft Schnelle Küche 01/2008	4080801	€ 4,90	Name: _____	<input type="checkbox"/> per Überweisung nach Erhalt der Rechnung	
... Ex. Sonderheft Leicht & Lecker 02/2008	4080802	€ 4,90	Vorname: _____	<input type="checkbox"/> mit Bankeinzug (Inland)	
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 04/2008	V080400	€ 3,50	Straße/Nr.: _____	Kontoinhaber: _____	
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 05/2008	V080500	€ 3,50	PLZ: _____ Ort: _____	Kreditinstitut: _____	
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 06/2008	V080600	€ 3,50	Tel.: _____	Konto-Nr.: _____	
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 07/2008	V080700	€ 3,50	E-Mail: _____	Bankleitzahl: _____	
zzgl. Versandkosten				SH0807	
				Datum: _____	
				Unterschrift: X _____	

Fruchtkuchen

Finaler Sommerfrüchte-Traum

Im August sind die Gärten wieder voll mit reifem Obst. Wer nicht weiß, was er Leckeres damit zubereiten soll, ist mit einem Obstkuchen immer auf der sicheren Seite.



Apfel-Milchreis-Kuchen vom Blech

Laktosefrei

Ergibt ca. 20 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 1 Std. Gehzeit + 40 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 290 kcal/ 1220 kJ, 8 g EW, 8 g F, 46 g KH

Hefeteig

500 g Mehl
1/2 Würfel frische Hefe (21 g)
250 ml laktosefreie Milch,
z. B. von Weihenstephan
2 EL Zucker, 2 Eigelb
3-4 EL geschmacksneutrales Öl
Öl für das Blech

Belag

1 l laktosefreie Milch
100 g Zucker, 1 Prise Salz
250 g Reis, z. B. Milchreis
2 unbehandelte Zitronen
1,5 kg säuerliche Äpfel
4 Eiweiß
100 g Walnusskerne,
grob gehackt

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Hefe in diese Mulde bröckeln, mit etwas warmer Milch und 1 Prise Zucker in der Mulde leicht verrühren. Mit Mehl bestäuben, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Restliche Milch, Zucker, Eigelbe und Öl dazugeben. Zu einem glatten, ge-

schmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. aufgehen lassen.

2. Für den Belag Milch mit 2 EL Zucker und Salz aufkochen. Reis einstreuen, zugedeckt ca. 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln, dann abkühlen lassen.

3. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Zitronenschale unter den Reis rühren. Äpfel schälen, vierteln, in Spalten schneiden und im Zitronensaft wenden.

4. Backofen auf 175°C (Umluft 155°C) vorheizen. Hefeteig noch einmal durchkneten, ausrollen, ein mit Öl eingefettetes Backblech damit auslegen. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, Zucker einrieseln lassen. Hälfte vom Schnee unter den Reis rühren, Rest locker unterheben. Masse auf dem Hefeteigboden verteilen, mit Apfelspalten belegen, mit gehackten Walnusskernen bestreuen. Im Backofen ca. 40 Min. backen.

Schmandkuchen mit Kirschen

Traumhaft

Ergibt 2 Backbleche

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. + 15 Min. Ruhezeit + 20 Min. Backzeit

Pro Blech: ca. 2053 kcal/ 8597 kJ, 47 g EW, 75 g F, 276 g KH

Teig

400 g Weizenmehl Type 550,
z. B. von Aurora
1/2 Würfel Hefe (21 g)
150 ml lauwarme Milch
60 g Zucker
50 g weiche Butter
1 Ei, 1 Prise Salz
Schale von 1/4 abgeriebener
Zitrone

Belag

500 g Kirschen
2 Eier
200 g Schmand
50 g Zucker
1 EL Vanillepuddingpulver
25 g Mandeln, gemahlen

Streusel

2 EL zerlassene Butter
50 g Weizenmehl Type 550
2 EL Zucker

Außerdem

Backpapier
nach Belieben Zitronenmelisse

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hin-

eindrücken und Hefe hineinbröckeln. Restliche Teigzutaten zufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig ca. 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals kurz durchkneten.

2. Kirschen abspülen, entstielen, entsteinen. Eier mit Schmand, Zucker, Vanillepuddingpulver verrühren. Zerlassene Butter, Mehl und Zucker zu Streuseln kneten.

3. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Teig kurz durchkneten, auf bemehlter Fläche zu einem Rechteck 30 x 30 cm ausrollen. Backblech mit Backpapier belegen, Teigplatte darauf legen, einen Backrahmen darum stellen. Teigränder etwas hochdrücken. Teig mit den Mandeln bestreuen, Kirschen darauf geben. Schmandmasse darauf verteilen, Streusel darüber streuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. backen. Nach Belieben zum Servieren mit Zitronenmelisse garnieren.



Foto: Aurora



Foto: Aurora

Aprikosen-Streuselkuchen

Aufwendig

Ergibt ca. 24 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

+ 1 Std. Backzeit

Pro Stück: ca. 316 kcal/

1325 kJ, 9 g EW, 14 g F, 39 g KH

Teig

200 g Quark

120 g Zucker

abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

1 Prise Salz

100 ml Öl

4 EL Milch,

350 g Dinkelmehl Type 630, z.

B. von Aurora

1 P. Backpulver

Füllung

750 g vollreife Aprikosen

3 Eier

750 g Magerquark

100 g weiche Butter

150 g Zucker

1 EL Vanillezucker

1 P. Vanille-Puddingpulver

1 EL Speisestärke

1 Prise Salz

Streusel

200 g Dinkelmehl Type 630

80 g Zucker

1/2 TL Zimt

100 g Butter

Außerdem

Mehl für die Arbeitsfläche

Fett für das Blech

1. Für den Teig Quark mit Zucker, Zitronenschale, Salz, Öl und Milch mit dem Handrührgerät (Knethaken) verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, löffelweise unter den Teig geben und unterkneten.

2. Quark-Öl-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und ein gefettetes Backblech damit auslegen.

3. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Aprikosen waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen. Eier trennen. Quark abtropfen lassen und mit Butter, Eigelb und Zucker verrühren. Vanillezucker mit Puddingpulver und Speisestärke verrühren und unter die Quarkcreme mischen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben. Quarkmas-

se auf die Teigplatte streichen und Aprikosenhälften leicht hindrücken. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Min. backen.

4. Für die Streusel Mehl mit Zucker und Zimt mischen. Butter in Stückchen unterkneten. Streusel über den Kuchen streuen. Kuchen in weiteren 20 Min. fertig backen.





Foto: Mirjam Anselm, Vase: Scheurich

Leserrezept des Monats August

In diesem Monat haben wir uns für das Rezept von Manuel Fröber aus Ilshofen entschieden. Als leidenschaftlicher Koch hat er für uns dieses Gericht aus Maismehl und leckerem Gemüse kreiert. Uns hat es überzeugt!

Maismehlplätzchen auf buntem Gemüse

Vegane Speise

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min., Pro Portion: ca. 252 kcal/ 1056 kJ, 7 g EW, 7 g F, 40 g KH

Plätzchen

1 l Gemüsebrühe
220 g Maismehl
1 TL Meersalz

Beilage

250 g Tomaten
2 gelbe Paprika
250 g Brokkoli
1 Bd. Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Currypulver
Knoblauchpulver

Außerdem

Oliveöl zum Garen

1. Gemüsebrühe mit Salz aufkochen, unter Rühren Maismehl langsam ins kochende Wasser rieseln und aufkochen lassen. Brei bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren so

lange kochen, bis er sich vom Topfrand löst.

2. Brei ca. 1 1/2 cm dick auf ein gefettetes Blech streichen, abkühlen lassen und mit einem runden Glas Plätzchen ausstechen.

3. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Brokkoliröschen waschen und wenige Min. dämpfen. Schnittlauch waschen und fein schneiden.

4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Paprika hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Brokkoli ebenfalls zugeben und kurz miterwärmen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver, Knoblauchpulver würzen.

5. Plätzchen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldgelb anbraten. Gemüse mit Maisplätzchen auf Tellern angerichtet und mit Schnittlauch garniert servieren.

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

Redaktion Vegetarisch fit!

Leserforum

Im Buhles 5

61479 Glashütten-Schloßborn

E-Mail:

redaktion@vegetarischfit.de

Sie haben gewonnen!

Im Mai gab es zehn Tischdeko-Sets von Duni im Gesamtwert von 280 Euro zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „Sonne“. Gewonnen haben B. Casaretto aus Kötzting, N. Koch aus Wörth, H. Blumstein aus Oldenburg, S. Wilhelm aus Steffenberg-Oberhörten, H. Fitzner aus Schönmoor, V. Sonnen aus Jünkerath, T. Herzler aus Trippstadt, S. Hasse aus Hamburg, M. Kozioler aus Düsseldorf und S. Streim aus Aichach. Allen GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch!

Das ist Ihr Dankeschön: ein Santokumesser von Zwilling



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.

www.seminare-gesundes-leben.de

**Vegetarisch
fit!**

Reformhaus

Rheuma und Ernährung

Ich bin an Rheuma erkrankt. Unterstützt eine vegetarische Ernährung meinen Gesundheitsprozess? Sollte ich zudem auf Süßigkeiten verzichten?

N. Wagner, Köln

Eine überwiegend laktovegetabile Kost kann tatsächlich hilfreich sein bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen. Viele Rheumapatienten, die sich dementsprechend ernähren, berichten von einer großen Schmerzlinderung. Bei dieser Ernährungsweise sollten Sie auf tierische Fette verzichten. Damit reduziert sich automatisch die Aufnahme entzündungsfördernder Arachidonsäure. Meiden Sie also fettreiche Milchprodukte und Eigelb! Das wirkt sich lindernd auf die entzündlichen Prozesse aus.

Die Grundlage einer laktovegetabilen Kost bildet eine überwiegend vegetarische Ernährung. Viel Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte wie Brot und Nudeln stehen hauptsächlich auf dem Speiseplan. Greifen Sie bei Milch und Milchprodukten lieber zu fettreduzierten Varianten! Meiden Sie zudem alkoholische Getränke! Als Ergänzung

ist die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen, welche die Entzündungsneigung herabsetzen. Diese hochwertige Fettsäure kommt in Leinöl vor.

Auf Süßigkeiten müssen Sie nicht gänzlich verzichten. Wenn diese überwiegend pflanzliche Fette enthalten, wie z. B. Schokolade, spricht nichts dagegen. Eine Einschränkung der Zuckeraufnahme kann jedoch Übergewicht entgegenwirken und einer Übersäuerung des Körpers vorbeugen. Ein ungünstiger Säure-Base-Haushalt kann nämlich Entzündungen begünstigen. Meiden Sie Süßspeisen und Gebäck mit tierischen Fetten wie Butter, Eigelb oder Sahne! Greifen Sie stattdessen auf Obst, Quarkspeisen mit Magerquark und Nüsse zurück!

Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,
Reformhaus-Fachakademie Oberursel

Tomatensaft selbst gemacht

Bald beginnt die Tomaten-Saison in unserem Garten. Können Sie ein gutes Rezept für einen Tomatensaft empfehlen? Mein Saft separiert sich schnell und sieht nicht ansprechend aus.

H. Böse per E-Mail

Tomatensaft selbst herzustellen ist leichter, als viele denken. Wichtig: Verwenden Sie nur so viele Tomatenfrüchte, wie Sie zur Herstellung von einer Saftportion benötigen! Sie sollten den Saft keinesfalls auf Vorrat zubereiten, da auch bei kühler Lagerung wertvolle Vitamine (A, C, E und B-Vitamine) verloren gehen. Da die Tomate sehr viel Wasser enthält, ist es völlig normal, dass sich das Tomatenwasser oben absetzt. Aus 100 g Tomaten erhalten Sie ca. 50 ml Saft.

Grundrezept: Tomaten (Menge nach Bedarf) putzen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Tomatenwürfel kurz in einem Topf erhitzen, pürieren und danach durch ein Sieb passieren. Saft mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und nach Geschmack mit Tabasco abschmecken. Abkühlen lassen. Zur besseren Aufnahme der fettlöslichen Vitamine am besten noch einen Tropfen Öl in den Saft geben.

Ihre Redaktion

Impressum

ISSN 1614-2128

Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)
Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 22
Fax: 0 61 74/9 99 40 23
u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)

Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout

Logikpark GmbH

Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel.: 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerrönnfeld

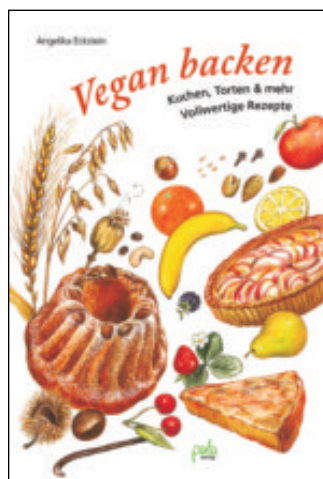
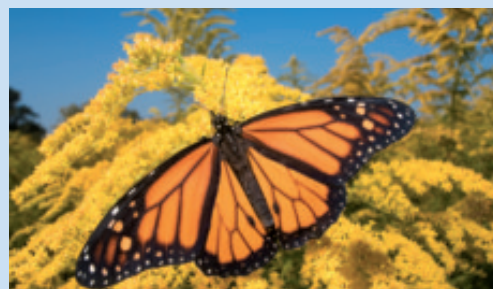
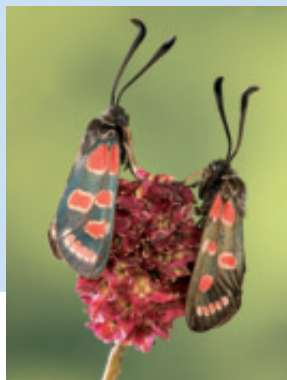
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichung von Beiträgen ist nicht unbedingt die Meinung der Redaktion. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberrecht; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



Schmetterling flieg!

Jedes Jahr im Spätsommer brechen vom Nordosten der USA die Monarchfalter zu einer langen Reise auf. Sie legen in wenigen Wochen ca. 3.000 Kilometer zurück, um in Zentralmexiko zu überwintern. Mithilfe eines speziell markierten Schmetterlings war es Ingo Arndt möglich, die wundersame Wanderung der Monarchfalter zu erforschen. Seine detailreichen Fotografien dokumentieren diese beschwerliche Reise und lassen die Strapazen des Transkontinentalfluges erahnen. Claus-Peter Lieckfeldt sorgt für die textliche Untermalung und beschreibt beispielsweise den Weg von der giftigen Raupe zum Schmetterling. Er widmet sich der Frage, ob sich der Anbau neuer, herbizidresistenter Mais- und Sojasorten negativ auf das Wachstum der Schmetterlingspopulation auswirkt. Aber auch von Schmetterlingswundern in unseren Breiten berichtet dieser inspirierende Bildband. So hält der Zitronenfalter bis zu minus 20 Grad aus und kann deshalb in Deutschland überwintern. In der Tat ist die Schmetterlingswelt voller Wunder!

„Nomaden des Windes. Der Zug der Monarchfalter und andere Schmetterlingswunder“ von Ingo Arndt, Claus-Peter Lieckfeld und Peter Huemer, Frederking & Thaler Verlag, 192 Seiten, 39,90 €.



Backe, backe Kuchen

Torten, Kuchen und Süßspeisen aus rein pflanzlichen Zutaten – geht das? Dass die Zubereitung von süßen Sünden auch ohne Milchprodukte, Butter, Eier und Honig möglich ist, zeigt Angelika

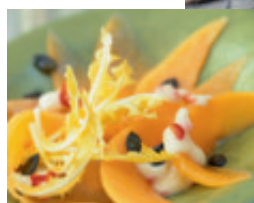
Eckstein in ihrem Backbuch. Der Einsatz von Pflanzenölen, süßen Pflanzensäften sowie Mandel- und Kokosmilch macht's möglich. Um die 100 Backideen hat die Autorin zusammengetragen – vom beliebten Klassiker, dem Marmorkuchen, bis hin zu kleinen Konditoreikreationen, wie Kirschtörtchen, Krapfen oder Dominosteine. Das Buch bietet somit eine Fülle an süßen, vollwertigen Rezepten – ideal für Veganer, Allergiker oder Betroffene, die an einer Lebensmittelunverträglichkeit leiden. Kapitel wie „Werkstatt Backstube“ sowie alltagstaugliche Tipps rund ums Rühren und Kneten unterstützen und motivieren Backneulinge beim Handwerk.

„Vegan backen. Kuchen, Torten & mehr – Vollwertige Rezepte“ von Angelika Eckstein, pala Verlag, 260 Seiten, 16 €.

Das grüne Gewissen

Welches Auto? Welcher Strom? Welcher Kühlschrank? Diese Fragen stellte sich Peter Unfried, nachdem er den Dokumentarfilm „Eine unbequeme Wahrheit“ von Al Gore angesehen hatte. Bisher hatte er sich nur theoretisch und unkoordiniert mit der Klimaproblematik beschäftigt. Der Film gab jedoch den Anstoß sich direkt mit dem Thema auseinanderzusetzen. Daraus entstand sein Buch „Öko“. Darin erzählt der Autor von seiner Wandlung vom gedankenlosen Genießer zum bewussten Konsumenten, der an seiner eigenen Energiewende arbeitet. Mit einem leichten, selbstironischen Stil erzeugt er beim Leser ein schlechtes Gewissen, worüber der jedoch im nächsten Satz schmunzeln muss. Die Leser erfahren, wie seine Schwiegermutter über Ökoautos ohne Klimaanlage denkt und ebenso, wie es beim Ökostromanbieter Lichtblick zugeht. Kurz: Unfried ist ein unterhaltsames Buch gelungen, das den Leser in die Verantwortung nimmt und auf eine bessere Welt hoffen lässt. „Öko. Al Gore, der neue Kühlschrank und ich!“ von Peter Unfried, DuMont Verlag, 239 Seiten, 14,90 €.





Duftender Klassiker

Entweder man liebt ihn oder man rümpft die Nase: streng duftender Ziegenkäse! Das Autoren-Trio hat mit seinem Buch eine Hommage auf den Chèvre geschrieben. Das Buch beinhaltet eine kleine Käsegeschichte, eine ausführliche Warenkunde sowie eine kulinarische Reise durch Frankreich – das Land des Ziegenkäses. Ein umfangreicher Rezeptteil enthält nicht nur warme und kalte Vorspeisen wie Kürbiscarpaccio mit Ziegenkäse-Dressing und Löwenzahnsalat (Foto). Auch Suppen und vegetarische Hauptgerichte wie Auberginenröllchen mit Ziegenkäse auf süßsaurem Paprikaragout (Foto) sind einige von vielen leckeren Speisen. Es gibt aber auch Rezepte für Menüs mit Fleisch und Fisch im hinteren Buchteil sowie zu guter Letzt auch köstliche Desserts. Für den optimalen Genuss gibt es gleich noch die passenden Weinempfehlungen dazu. Chèvre ist ein Buch, das zugleich Liebeserklärung an einen Käse und Genuss für alle Sinne ist.

„Ziegenkäse. Chèvre. Rezepte und Geschichten zum Genießen“ von Ingo Swoboda, Jan Brettschneider und Jens Piotraschke, Kosmos Verlag, 128 Seiten, 29,90 €.



Scharfe Wurzel

Christin Wassely hat in ihrem Buch „Gesund mit Meerrettich“ seit Generationen überlieferte Rezepturen zur Herstellung hilfreicher Haus- und Heilmittel zusammengetragen. Der Leser erfährt, wie er die Kräfte des Meerrettichs nutzen kann, um gesundheitliche Beschwerden und Krankheiten positiv zu beeinflussen. Alle Anwendungen finden sich alphabetisch geordnet von A wie Akne bis V wie Virenschutz in einem eigenen Kapitel. Neben Informationen zu Verarbeitung, Anbau und Geschichte des Meerrettichs gibt es eine Sammlung köstlicher Kochrezepte. Ein eigenes

Kapitel über Inhaltsstoffe lehrt den Leser beispielsweise, dass Allylsenföle wie ein natürliches Antibiotikum wirkt und dass Meerrettich doppelt so viel Vitamin C enthält wie die Zitrone. Die scharfe Wurzel hat es in sich. Meerrettich ist zwar kein Wundermittel, aber ein guter Begleiter auf dem Weg zur Gesundheit. Dieser Ratgeber ist somit eine gute Hausapotheke!

„Gesund mit Meerrettich“ von Christin Wassely, Herbig Verlag, 176 Seiten, 14,90 €.



Schnell & bequem

Alle Bücher sind erhältlich unter
www.vegetarischfit.de oder unter
 Tel.: 07 11/ 5 20 63 06, Fax: 07 11/ 5 20 63 07

Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



**Yoga
Kochbuch.
Harmonie von
Gesundheit
und Genuss**
von Bettina
Matthaei und
Anna Trökes,
GU Verlag,

144 Seiten, 14,90 €

Die 120 köstlichen Rezeptideen sind als Alternative zur ayurvedischen Ernährung zu sehen. Die beschriebene Yoga-Ernährung berücksichtigt den Energie- und den Ruhetyp mit jeweils besänftigenden und aktivierenden Speisen.



**Obst und
Gemüse als
Medizin.
Gesund mit
den Vital-
stoffen aus
der Natur**
von Klaus

Oberbeil und Christiane Lentz, Südwest Verlag, 336 Seiten, 24,95 €

Die neue Auflage des Ernährungsklassikers bietet eine noch größere Auswahl der wichtigsten und gesündesten Obst- und Gemüsesorten. Der zweite Teil geht auf die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden ein und liefert Tipps für die entsprechende Ernährung mit Heilwirkung.



**Das BLV
Handbuch
Heilpflanzen**
von Michel
Pierre und
Michel Lis, BLV
Verlag, 464
Seiten, 22,95 €

Hätten Sie gewusst, dass fri-

scher Kerbel gegen Insektenstiche hilft und zudem den Appetit anregt? Dieses und ähnliches Wissen lässt sich im Heilpflanzen-Handbuch einfach und unkompliziert nachschlagen.



Foto: AGA



Baby-Schildkröten richten ihren Weg nach dem Schlüpfen am hellsten Punkt aus.

Der Strand von Anamur in der Türkei ist der Niststrand der Karettschildkröte. Hier sollen große Hotelkomplexe entstehen.

Karettschildkröte in Gefahr

In der Türkei bedroht der wachsende Tourismus den Niststrand der Unechten Karettschildkröte. Die Aktionsgemeinschaft Artenschutz (AGA) führt daher ein Projekt durch, das die Meeresschildkröten vor dem Aussterben schützen soll.

Seit mehr als 250 Millionen Jahren durchqueren Meeresschildkröten die Ozeane. Heute sind jedoch alle sieben Arten akut vom Aussterben bedroht. Eine große Gefahr für die Tiere stellt die Zerstörung ihrer Niststrände dar. Sie kommen immer zur Eiablage an den Strand zurück, an dem sie selbst geschlüpft sind. Dies ist eigentlich ein geschickter Schachzug der Natur. Die Weibchen sollen somit problemlos einen geeigneten Niststrand finden, denn schließlich waren die Bedingungen dort so gut, dass sie selbst dort schlüpfen konnten.

Bedrohter Strand in der Türkei

Einer der durch den Menschen bedrohten Strände ist der Strand von Anamur in der Türkei. Noch ist er ein kleines Meeresschildkrötenparadies, noch gibt es keinen internationalen Massentourismus in Anamur. Mehr als 1.000 Nester konnten im vergangenen Jahr gezählt werden. Das ist eine Nestdichte, die sonst kaum noch im Mittelmeerraum zu finden ist. Aber für den Strand von Anamur liegen bereits Plä-

ne für große Hotelkomplexe vor, die Pauschalreisende aus ganz Europa anlocken sollen. Außerdem werden Straßen entlang der Strände gebaut – mit katastrophalen Folgen für die Unechte Karettschildkröte (*Caretta caretta*), die an den Stränden von Anamur nistet. Die Lichter der Straßenlaternen stören die Weibchen der Unechten Karettschildkröte, die sich mühsam den Strand hochschleppen, um ihre Eier abzulegen. Die Beleuchtung irritiert zudem die gerade geschlüpften Schildkrötenbabys: Nachdem sie sich mühsam aus ihrem Nest im Sand gegraben haben, orientiert sich ihr Weg an dem hellsten Punkt, auf den sie zulaufen. Normalerweise ist es der Mond, der sich auf dem Wasser spiegelt. Lenken sie aber helle Straßenlaternen ab, laufen sie in die falsche Richtung und haben keine Chance mehr, ihren Lebensraum, das Meer, zu erreichen.

Schutzprojekt in der Türkei

Um den Niststrand von Anamur noch rechtzeitig zu schützen,

startete die Aktionsgemeinschaft Artenschutz (AGA) e.V. in diesem Jahr dort ein Schutzprojekt mit wichtigen Maßnahmen für den Strand. Mitglieder von AGA und engagierte, freiwillige Helfer kartieren die Nester der Meeresschildkröten und schützen sie mit speziellen Käfigen. Zudem informieren sie Touristen und die Einwohner von Anamur über das richtige Verhalten am Niststrand und führen mit den Schulen gezielte Umweltbildung durch. Die Tierschützer treffen zudem Maßnahmen, um den Strand vor künstlicher Beleuchtung und größeren Baumaßnahmen zu schützen.

Freiwillige Helfer gesucht

Für das Schutzprojekt am Strand von Anamur sucht die AGA dringend noch freiwillige Helfer! Aber auch so können Sie das Projekt unterstützen: Mit einer monatlichen Spende ab neun Euro können Sie eine Patenschaft für das Projekt zum Schutz der Unechten Karettschildkröte übernehmen. Sie leisten damit nicht nur einen wichtigen Beitrag zum Schutz dieser vom Aussterben

bedrohten Meeresschildkröten, sondern Sie erhalten auch exklusive Informationen zu „Ihrem“ Projekt. Zu Beginn und am Ende der Nistsaison bekommen Sie einen exklusiven Projektbericht, der Ihnen Auskunft über „Ihr“ Projekt gibt. Und natürlich erhalten Sie als Projektpate eine schöne Patenschaftsurkunde.

Weitere Informationen über das Projekt zum Schutz der Unechten Karettschildkröte und zur Projektpatenschaft finden Sie im Internet unter www.aga-international.de. Die AGA ist als gemeinnützige Natur- und Artenschutzorganisation anerkannt und setzt sich seit über 20 Jahren für den Erhalt von bedrohten Tier- und Pflanzenarten und deren Lebensräumen ein.

Spendenkonto:

Aktionsgemeinschaft Artenschutz AGA e.V., KSK Ludwigsburg, BLZ 60450050, Kontonummer: 9912900, Stichwort:

Caretta

Tiere brauchen einen Anwalt

Es ist mehr als überfällig, dass Tierschutzorganisationen das Recht erhalten, stellvertretend für Tiere zu klagen. Mit Unterstützung durch die Bevölkerung besteht nun die Chance, dass dieses Recht in Sachsen, aber auch in anderen Bundesländern Gesetz wird.

Hühnchen werden in Mastanlagen auf engstem Raum zusammengesperrt, Zirkustiere missbraucht und in Versuchslaboren finden qualvolle Tierversuche statt. Das Tierschutzgesetz soll die Tiere zwar schützen, doch oft genug werden geltende Vorschriften nicht eingehalten oder Missstände von den Behörden geduldet. Bislang kann niemand, auch keine Tierschutzorganisation, stellvertretend für die Tiere deren Recht vor Gericht einklagen – außer in Bremen, wo Ende 2007 die Tierschutz-Verbandsklage eingeführt wurde. Tierschutzorganisationen fordern dies auch für alle anderen Bundesländer.



Ermittlungen verlaufen im Sande

Trotz vieler Vorschriften und der Verankerung des Tierschutzes

im Grundgesetz werden Tiere häufig so gehalten und behandelt, wie es mit dem Tierschutzgesetz nicht vereinbar ist. Gegen Tierquälereien können zwar Strafanzeigen erstattet werden. Doch der Bundesverband Menschen für Tierrechte und andere Verbände wissen aus Erfahrung: Staatsanwälte stellen regelmäßig ihre Ermittlungen ein.

Wo kein Kläger, da kein Richter

Bislang können lediglich Tiernutzer gegen ein vermeintliches „Zuviel“ an Tierschutz klagen, so z. B. ein Mäster, der keine Genehmigung für eine neue Mastanlage bekommt. Weder Tierschutzorganisationen noch Einzelpersonen können jedoch gegen ein „Zuwenig“ an Tierschutz vor Gericht gehen und geltendes Tierschutzrecht einklagen oder behördliche Entscheidungen anfechten – wie z. B. Genehmigungen von Massentierhaltungen oder angeordnete Tötungen von Tieren, wie z. B. Tauben. Diese rechtsstaatliche Schieflage auf Kosten der Tiere kann durch die Tierschutz-Verbandsklage aufgehoben werden. Denn dann könnten anerkannte Tierschutzorganisationen das Recht der Tiere vor Gericht einklagen. Die Verbandsklage würde es ermöglichen, bereits geltende Tierschutzvorschriften durchzusetzen. Im Naturschutzrecht hat sich dieses rechtsstaatliche Instrument bereits bewährt.

Bremen macht es vor

Als erstes Bundesland hat Bremen im Oktober 2007 die Tierschutz-Verbandsklage eingeführt. In Bremen tätige Tierschutzorganisationen können nun vor den Gerichten des Landes klagen, um

behördliche Entscheidungen überprüfen zu lassen. Der „Bundesverband Menschen für Tierrechte“ setzt sich dafür ein, das Klagerecht auch in den übrigen Bundesländern einzuführen. In Hamburg, Schleswig-Holstein, Berlin, Rheinland-Pfalz und Sachsen ist die Tierschutz-Verbandsklage bereits in der Diskussion.

Unterschriften für den Tierschutz jetzt!

Um den Politikern zu zeigen, dass viele Menschen hinter einem effektiven Tierschutz stehen und die Tierschutz-Verbandsklage fordern, sammelt der Verband nun bundesweit Unterschriften. Besonders wich-

tig ist dies in Sachsen. Denn hier ist die Entwicklung am weitesten: Der Landtag in Dresden entscheidet über die Einführung des Klagerechts im September.

Helfen Sie mit, sagen Sie mit Ihrer Unterschrift „Ja“ zur Tierschutz-Verbandsklage.

Dies können Sie ganz einfach, indem Sie den unten stehenden Coupon ausfüllen und an „Menschen für Tierrechte“ schicken. Darüber hinaus finden Sie ausführliche Informationen und Unterschriftenlisten zum Herunterladen im Internet unter www.verbandsklage.tierrechte.de

Tiere brauchen einen Anwalt!

Ja zur Tierschutz-Verbandsklage!

Mit meiner Unterschrift fordere ich die politisch Verantwortlichen auf, das Verbandsklagerecht für anerkannte Tierschutzorganisationen einzuführen, damit geltendes Tierschutzrecht auch vor Gericht einklagbar ist.

NAME & STRASSE

PLZ & ORT

BUNDESLAND

DATUM & UNTERSCHRIFT

Bitte senden an: Bundesverband Menschen für Tierrechte, Roermonder Str. 4a, 52072 Aachen, Fax: 0241 - 15 56 42
Unterschriftenlisten zum Herunterladen sowie weitere Informationen unter www.verbandsklage.tierrechte.de

Dies & Das

VEGETARISCHE BÜCHER UND ZEITSCHRIFTEN

Wegen Umzugs löse ich meine Sammlung vegetarischer Koch- und Naturkostbücher auf. Eine vollständige Liste mit Preisen erhalten Sie unter: www.yxos.de/veggiebuecher

Pflegende Pflanzenhaarfarbe

Deckt graues Haar!
Telefon 093 91/50 41 55

MZ/WI Nette Menschen zur Gründung einer Hausgemeinschaft gesucht. Ulla 01 60/95 64 60 01, u.graeter@gmx.de

Online-Shops



Vegan und fit durchs ganze Jahr
www.naturschoenheit.de

smilefood – vegetarisch gut!
Bekannt aus RTL & RTL 2, der Versand für Fleischalternativen!
www.smilefood.de



www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Ayurveda & Naturprodukte
Gesunde Leckereien, Gewürze, Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse, über 800 Produkte. **Gratis-katalog** anfordern 0 67 82-98 90 01,
www.govinda-versand.de

www.naturkosmetik-erleben.com
Tel. 0 57 71-60 72 40

www.vegane-zeiten.de
der Onlineshop für lederfreie, vegane Schuhe (mit Direktverkauf „Bio & Co“ – Engelbertstr. 51 50674 KÖLN)
Tel.: 02 21/ 42 04 230

www.franks-veda-shop.com
Ayurved. Lebensmittel & Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33/92 23 70
Fax: 0 29 33/92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

www.veganversand.at

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen

Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.

Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Vierwöchige YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN
Reith/Kitzbühel: Sept.-Dez '08 · Mai · August '09
Nordindien: Oktober 2008 · Februar 2009

AYURVEDA ERNÄHRUNGSSEMINAR
Nordindien: 11. - 26. Okt 2008

Gründer: Swami Vishnudevananda
www.sivananda.org/tyrol
Tel. +43 5356 674 04

Vermietungen

Heidelberg
2-Zimmer Wohnung ca. 50 qm mit Terrasse und Garten am Waldrand von Heidelberg an Tierfreunde mit Haustieren zu vermieten. Tel.: 01 72-7 66 68 62.

Kontakte

Hallo! Ich, m/39/182/70, Aussehen +Fitness wie 30J. NR/NT, suche meine Traumfrau f. harmon. Partnerschaft/Familienleben. Ich mag Natur u. Kultur in vielerlei Art, Radfahren/Wandern, Ausgehen, Tanzen, Ausflüge, Reden u.v.m.! In der Partnerschaft (+ allgemein) schätze und lebe ich Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Achtung, Treue, pos. Einstellung/Charakter, harmonisches + gefühlvolles Miteinander, gemeins. Alltagsbewältigung. Ich freue mich auf Deinen Anruf/SMS! 01 75/854 40 29 (Kreis LB), abends, Viele Grüße!

Naturverbundene, unabh. Lactovegetarierin, NR, 40 J. in WG-/HG/lebend, ohne TV und PKW, sucht spirituell orientierte m/w bis 45 J. Gleichgesinnte in Bremen und Umgebung, f. Austausch und Ausflüge. Tel. 01 52/03 08 45 25

Vegetarier um die 80, fit/rüstig, mit Einfam.haus, Garten und Auto sucht für bald veget. Partnerin bis ca. 67 Jahren für gemeinsamen Lebensabend auf dem Land (Süddeutschland). Tel. 073 66/66 03

Attraktive Sie (26 J.), Vegetarierin, Sport-, Tier- und Naturliebend, sucht gleichgesinnten Partner (26-35 Jahre) aus dem Raum BS, WOB, GF für eine feste Beziehung. Telefon 01 60/99 81 48 16

Freunde am naturnahen Gärtnern mit Liebe zum Tier? Solch eine Partnerschaft wünscht sich 63-jährige Vegetarierin, Widder, im Raum PAF. Gerne auch Ausländer. Telefon 084 41/57 13

Findet Sie 58/165/54 veget./vollwert. hier den liebevollen, achtsamen, spirituellen Partner mit Bio-Garten, der auch gern redet, wandert und ins Theater geht? Tel. 0 61 82/82 72 40

Stammtische

Veganer und Vegetarischer Stammtisch in Nürnberg freut sich über Interessenten. Wir treffen uns monatlich im vegetarischen Lokal POLIDORI in der Johannisstraße 40 in Nürnberg. Näheres unter **09 11/9 40 26 05**.

Vegetarier/Veganer Stammtisch in Aschaffenburg trifft sich am 2. Samstag im Monat. Telefon: 0 60 93/99 33 45

Vegetarier-Stammtische in Deutschland
Info: Vegetarier-Bund Deutschland e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50
www.vebu.de/w/RG+RK

Hannover, Vegetarier-Stammtisch
Info: Norbert Moch, Telefon 05 11/62 40 39,
www.NorbertMoch.de/w/vs

Ruhrgebiet
Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr. Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de oder Telefon 02 21/24 18 57.

Göttingen – Herzlich willkommen in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter Telefon: 0 55 03/38 08

Bamberg – jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Bamberg e.V.“ im vegetarischen Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: webmaster@tierrechte-bamberg.de

Hannover/Vegetarier-Stammtisch. Bei Interesse Birgit Jörns anrufen. Telefon 0 50 32/65 102 oder 01 75/83 39 982

Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch 1x monatl. Termine nach Absprache
Telefon: 0 61 26/58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch. Bitte melden unter 01 74/917 18 11

Vegi-Info-Treff Hamburg, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590)**

Wir treffen uns jeden Monat zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle**. Tel: 03 45/55 07 414

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz. Kontakt: Niels Drewes (0521/32 95 510) oder info@tierrechte-owl.de.

Mannheim: Vegetarier-Treffen
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer, Tel. 06 21/18 15 415

Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmushaus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

Gemeinschaft in der Eifel Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info www.die-weite.de oder 0 24 43/31 06 361

Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen, Silke Bott, 76133 Karlsruhe, (0170) 9 31 58 06, bott.silke@web.de
Treffen: jeden 3. Freitag im Monat um 18 Uhr im Viva in Karlsruhe.

Tiere



Freiwillige Helfer für Meeresschildkröten-Schutzprojekt gesucht

Die Aktionsgemeinschaft Artenschutz (AGA) e.V. sucht für ein Meeresschildkröten-Schutzprojekt in Anamur (Türkei) freiwillige Helfer, die das Projekt in den Wochen der Eiablage und Schlupfzeit (Mai bis September) tatkräftig vor Ort unterstützen. Weitere Informationen: www.aga-international.de oder telefonisch unter **07150-922210**. Gerne können Sie dieses Projekt auch mit einer Spende unterstützen: Spendenkonto: 99 12 900, KSK-Ludwigsburg, BLZ: 604 500 50 (Verwendungszweck: Anamur)

www.tierhilfecostablanca.de

Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.

Vegetarisch FIT!

Urlaub Inland

400 Fasten-Wanderungen überall!
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72,
fastenzentrale.de

Traditionelle Ayurvedakuren,
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 079 49/590
www.ayurvedakuren.com



„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen
Fax: 040/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder www.gaestehaus-rita.de

Urlaub Ausland

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen!
Tel: 00 41/ 91 73 011 71, www.holap.ch

Teneriffa-Süd
2 lux. Fewos nur 50 €/Tag
Tel./Fax 07 21 - 5 14 26 und www.Teneriffa-Fewo.com

Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland
Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder www.vollwertferien.de
Telefon 00 33/561 88 72 47

Sonne, Palmen, See- und Bergsicht
Wellness Fewo/Fehaus für Körper, Herz und Geist am CH-Lago Maggiore ab € 25/Tg/p. Pers. Tel. + Fax 083 82/29 77 86, www.ferienhaus1.npage.de

Wellness

Casa Medica

Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00
Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**).
Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text: _____

Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____

Auftraggeber/Absender: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289
Fax: 07 11/ 52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

Vegetarisch FIT!

Rezeptverzeichnis VF 08/2008

	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
Salate & Dips						
Apfel-Sellerie-Salat mit Sojabohnen	32		✓			160/ 668
Bohnensalat „Mediterran“	45			✓		529/2215
Bohnensalat mit Honig-Dijonsenf-Dressing	yx		✓			236/ 990
Cranberry-Tomaten-Salat	39			✓	✓	130/ 545
Kleine Gerichte & Suppen						
Bruschetta Aubergine	22			✓	✓	324/1357
Bruschetta Classic	22			✓	✓	266/ 1114
Bruschetta Olive-Artischocke	23			✓	✓	331/1386
Buntes Omelett-Brot	40	✓			✓	517/2163
Fenchelsülze an Gurken-Radieschen-Salat	10			✓		203/ 852
Gemüse-Rührei mit Körnerbrötchen	42	✓				335/1398
Konfetti-Muffins	41	✓				150/ 629
Pasta-Soße "Ratatouille"	19			✓	✓	148/ 617
Sandwich auf Griechische Art	42		✓			383/1598
Sandwich mit gegrilltem Gemüse	30			✓		786/3296
Toast mit Cranberry-Hüttenkäse	40		✓		✓	302/1266
Hauptgerichte						
Austernpilzpfanne mit Kurkuma-Ingwer-Soße	33		✓		✓	205/ 857
Bunte Gemüse-Terrine	37			✓		241/1010
Ebly-Pfanne "Modena"	21		✓		✓	448/1877
Gefüllte Auberginen	24			✓		330/1380
Gemüseeintopf	31			✓		250/1050
Gnocchi mit Gorgonzola-Tomaten-Sauce	19		✓			1092/4586
Gyros-Pfanne	25			✓		
Kartoffelkrapfen mit Bergkäse und getrockneten Tomaten	39	✓				113/471**
Maismehlplätzchen auf buntem Gemüse	58			✓		252/1056**
Mediterrane Zitronen-Pasta	20			(✓)	✓	693/2899
Moussaka	24	✓				671/2810
Pilz-Risotto	20		✓			487/2039
Ricotta-Rucola-Nocken mit Tomatensoße	21	✓				469/1960
Safran-Nudeln mit Kohlrabi-Mangold-Gemüse	11		✓			786/3290
Salbei-Ricotta-Ravioli	43	✓				777/3252
Sojabohnen-Ravioli in Safran-Soße	32	✓				507/2101
Weizenpfanne "Ricotta e Parmigiano"	23		✓			497/2082
Desserts, Getränke & anderes Süßes						
Apfel-Milchreis-Kuchen vom Blech	56	✓				290/1220**
Aprikosen-Streusel-Kuchen	57	✓				316/1325**
Bayerische Creme mit Waldbeeren und Pumpernickel	12	✓				476/1991
Beeren-Vanille-Shake	54			✓	✓	156/658**
Café frappé	54			✓	✓	69/292**
Himbeer-Minz-Smoothie	54			✓		134/563**
Schmandkuchen mit Kirschen	56	✓				2053/8597

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch FIT! im September

AB 19.08.2008 AM KIOSK

Einfach vegetarisch

Tolle Rezepte für jeden Tag – einfach und lecker



Aromatischer Fenchel

Delikater Genuss mit der feinen Knolle



Süße Hauptgänge

Knödel, Auflauf und Pudding – das schmeckt und macht satt



Aktiv gegen Diabetes

So schützen Sie sich vor Zuckerkrankheit

Weitere Themen

Heiß & fettig

Das richtige Öl für die Pfanne

– großer Sortenüberblick

Kochschule im September

Kartoffel-Feigen-Soufflé

– Schritt für Schritt erklärt

Delikate Blütenknospe

Wissenswertes über die gesunde Artischocke und ihre Verwendung

Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, www.arzberg-porzellan.com, www.arzberg-shop.de, info@arzberg-porzellan.de
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax 0 41 93/ 75 55 15, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de
Emsa GmbH, Greven Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, info@emsa.de
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/ 6 89 69 64, www.fratelliguzzini.com
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, www.ikea.de, AUSK@memo.ikea.com
Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, www.jm-packdesign.de, Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18
Koziole Ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, www.koziole.de
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, www.leonardo.de, contact@leonardo.de
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhapener Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax 02 34/ 59 45 19 www.raeder.de, info@raeder.de
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, www.sagaform.de, info@sagaform.de
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, www.scheurich.de, info@scheurich.de
Villeroy & Boch AG, Saarferstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, www.villeroy-boch.com
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 www.waechtersbach.com, info@waechtersbach.com
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387, www.wmf.de, info@wmf.de
Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0
Fax : 02 12/ 88 23 00, www.zwilling.com, info@zwilling.com

Garden Gourmet®



vegetarisch genießen

tivall®



**Schon
probiert?**

- ✓ Vegetarische Würstchen
- ✓ Vegetarische Filet-Streifen
- ✓ Vegetarisches Paprika-Käse Rondo
- ✓ Vegetarische Burger
- ✓ Vegetarische Klößchen
- ✓ Vegetarische Schnitzel
- ✓ Vegetarisches Filet
- ✓ Vegetarische Gemüsebällchen

Vegetarisch genießen mit Garden Gourmet.

Erhältlich bei:



In den Regionen:
Nord, Minden-Hannover,
Hessenring, Nordbayern-
Sachsen-Thüringen,
Rhein-Ruhr, Südwest



Ein Unternehmen der REWE



REWE
DORTMUND

Und zusätzlich bei: Feneberg, Marktkauf, Konsum Magdeburg, Konsum Dresden, WEZ, ausgewählten Rewe-Einzelhändlern und in Österreich bei Merkur und in ausgewählten Billa-Filialen.

Das Geschäft in Ihrer Nähe finden Sie unter www.gardengourmet.de